هاوسەرێتی و ژیانی جنسی

دکتۆر محمد مهدی موحدی



و / هێرش محمد ابراهیم

حەوتەم چاپ
٢٠١٠ هەولێر

بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: هاوسەرێتی و ژیانی جنسی

بابەت: کۆمەڵایەتی

نووسینی: محمد مهدی موحدی

وەرگێڕانی لە فارسییەوە: هێرش محمود ابراهیم

کۆمپیوتەر: نووسینگەی هیوا

چاپی: حەوتەم/ ٢٠١٠

شوێنی بڵاوکردنەوە: ((کتێبخانەی حاجی قادری کۆیی))

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٤١٧)ی ساڵی (١٩٩٩)ی پێدراوە.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی

حاجی قادری کۆیی

بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە

هەولێر - کوردستان - عیراق

(٠٧٥٠ ٤٦٧ ١٢ ٩٤ / ☎ - ٠٦٦ ٢٢ ٢٣ ٨٦٨)

دکتۆر محمد مهدی موحدی

هاوسەرێتی وژیانی جنسی

وەرگێڕانی لەفارسیەوە

هێرش محمود ابراهیم

چاپی حەوتەم بەدەستکاریەوە

٢٠١٠

پێشکەش بێت:

- بەو کەسانەی تا هەڵنەسەنگێنن بڕیار نادەن.
- بەوکەسانەی بەبێ کلیل هیچ دەرگایەك ناکەنـەوە، بــەبێ زانیـاری پـێش وەخـت ناچـنە نـاو هـیچ پرۆسەیەکەوە.
- بەو کەسەی لێم تێ دەگات.
- بەتۆی خوێنەر.

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی وەرگێڕ

خوێنەرانی ئازیز ئەمڕۆ لەسایەی ئەو ئازادی یەی کەلە بەشە کوردستانی خۆمان (عێراق) دا خولقاوە هەلێکی زۆر چاك بۆ چاپەمەنی و نوسین ڕەخساوەو ئەوەش وای کردووە کەزۆر کتێب و نامیلکە دەربارەی جنس بەهەموو مانا هەستیارەکەیەوە بنوسرێن، بەڵام ئەو کتێبەی بەردەستت بەشێوەیەکی زانستی هێزی کێشندەی هاوسەرێتی و لایەنە پێویستی یەکانی باس دەکات و گیروگرفتەکانی شی دەکاتەوەو ڕێگا چارەی پێویست بۆ کێشەکان دیاری دەکات.

ئەو کتێبەی بەردەستتان گوشراوەی کتێبەکەی (دانستنیهای زناشوئی) دکتۆر (محمد مهدی موحدی) یە کەهەتا ئێستا ١٣ جار چاپ کراوەو بۆ نێوپڕی باسەکانیش و فرەبابەتی کتێبەکە دەستمان بۆ چەند سەرچاوەیەکی تریش درێژکردووەو ئاماژەمان پێ کردوون.

لەو کتێبەدا هەوڵ دراوە بەپێی توانا لەسێکسیەتی جنسی خۆمان بپارێزین و ئەو شتانەی کەسروشتین و بەباس نەکردنیان کەلێن پەیدا ناکەن خۆ بپارێزین بۆ ئەوەی قازانجی بەراوەژوو (سوو استفادە) لەکتێبەکە نەکرێت. بۆ نموونە پێکەوە نانیماڵی هاوبەش و لەدوایشدا ئاوێزانی (جووت بوون) نێوان ڕەگەزی جیاواز شتێکی

سروشتی یەو هەموو کەس لەدوای هەڵدانەوەی پەردەی شەرم و شکۆی مانگی هەنگوین و شکانی بێ دەنگی وشە قەتیس ماوەکان، خود بەخود ڕێگایەکی پەسەند بۆ ئاوێزان بەهاوکاری هەردوولا هەڵدەبژێرن کەببێتە مایەی ڕەزامەندی هەردووکیان، بەڵام لایەنە زانستی یەکەشی ئەوەیە کەبۆ سەلامەتی ستوونی بڕبڕەی پشت، پیاو (مێرد) بەڕووی ژن دا بکەوێت، بەڵام ناویشی نانێین ڕێگەی تازەی ئاوێزان !

لەوانەیە زۆر لەخوێنەران بپرسن کەوەرگێڕ بۆچی سەرگەرمی کتێبە سێکسی و جنسی یەکانە ؟! خۆ بەباس کردنیان هەستێکی خەوتوو بێداردەکاتەوەو دونیای جنسی لەبەرچاوی لاوەکان شیرین تر دەکات.

ئەوە بۆچوونێکی هەڵەیە چونکە دونیای ئەوڕۆ دونیایەکی سێکسی یەو نەت دیوە بەهەموو دەزگا ڕاگەیاندنە دەنگ و ڕەنگەکانەوەو بەبەرچاوی هەموو خەڵکی جیهانەوە ژن بەمانا سێکسی یەکەی پیشانی هەموان دەدەن، بەڵام بۆچی ئێمە جنس وەك شێوە مەخلوقیەکەی خوداوەند نەناسین و بەهاو نرخی خۆی نەدەینێ بۆ ئەوەی ژن سەنگی خۆی لەدەست نەدات ؟!

ژن لەئاوێنەی دیدی بڕوادارردا کۆمپانیایەکی بنیات هێنەری مرۆڤەو لەشەرعیەتی خۆیدا هیچی لەپیاو کەمتر نییەو ئەگەر نا دونیایەکی جنسی یەو جیهانێك دەهەژێنێ. وشەی جنس سامناکەو

هەرکەسێك چاوی لەو وشەیە هەڵدەنگوێ لەوانەیـە مـەلی بـیری بـۆ دونیایـەکی پـڕ لەخۆزگـەو ئـارەزوو لەشـەقەی باڵـداو ختوکـەی ڕاچەنینێکی خۆنەویستی بەدەروونی دا تێ بپەڕێ و نـاخی بهـەژێنێ، بەڵام ئێمە لێرەدا ئەوەمان مەبەست نییەو دەڵـێین غـەریزەی جنـسی چێژێکی خواکردی هاوبەشە لـەنێوان ژن و مێـرددا، لەبەرئـەوە بـاس کردنی بەشتێکی شیاو و پێویست دەزانین.

ئەندام و لەشی ژن نەرمەو خاوەنی دەنگێکـی ناسـك و سـۆزێکی کەم وێنەو شەرمێکی تایبەتییـەو هـەموو ئەوانـەش نـەخش لەسـەر ئاوێزان دادەنێن.

هێرش محمود

١٩٩٩ ز دێڵزە

پێشەکی دانەر بۆ چاپی دوازدەهەم

ئێستا ٢٢ ساڵە لەچاپی هەوەڵی کتێبی (دانستنیهای زناشوئی) تێ دەپەڕێ کە (هەتا وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کوردی ٣٢ ساڵی تەواوە) کتێبی ناوبراو لەناو هەرزەکاران و خێزانەکاندا جێگای تایبەتی خۆی کردۆتەوەو خوێنەرو هۆگری زۆری هەنە، بەشێوەیەك کەلە بازاڕی گشتیدا بەنرخی ٢ — ٣ بەرانبەر نرخی ڕاستەقینەی خۆی دەفرۆشرێتەوە، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە کەبەزمانی زانستی مەسەلەکانی پەیوەندیدار بەهاوسەرێتی شی کراونەتەوەو وەرگێڕدراوی کتێبێکی بیانی نین.

لەو چاپەدا لەمەسەلە تازەکان کەلەو ساڵانەی دوایی دونیای پزیشکی دا دۆزراونەتەوە ئاماژە دەکات کە لەچاپەکانی تردا جێگایان خاڵی بووە.

ئێستا زانینی چییەتی کۆرپەلە لەپێش هاتنە دونیای دا بەو شێوە سەخت و دژوارنییە، یان منداڵ بوون لەدەرەوەی لەش (I.V.F) کە لەئاڵۆزترین کارەکانی پزیشکی ئەو ساڵانەی دوایی بووە، گیروگرفتی زۆر لەژنانی نەزۆکی چارەسەر کردووە یان چارەسەری مەسەلەی ناسازگاری خوێنی ژن و مێرد کەدیسان بەیەکێك لەئەرکە سەختەکانی پزیشکی دەژمێردرێت کەهەموو ئەوانەم لەچاپی

دوازدەهەم دا باس کردووە تا خوێنەران لەنوێ خوازی چاپی تازە بێ بەش نەبن.

ئەوەی کەپێویستە باس بکرێت هەرزەکاران (کوڕ و کچ) گرفتاری زۆری جنسییان هەیە کەلە باسکردنیان هەتا لای دکتۆریش خۆدەبوێرن و لەگەڵ ئەو گرفتاریەدا دەمێننەوەو دووچاری ناتەواوی جنسی و دەروونی دەبن.

سەرەڕای کەمی سەردانی نەخۆشەکان دەبێ بڵێین کەلە وڵاتی ئێمەدا (ئێران) پزیشکانێك کەبتوانن چارەی مەسەلەی جنسی لاوەکان بکەن کەمن و تائێستاش ئاوڕێك لەو لایەنە گرنگە نەدراوەتەوە، بۆ ئەو لاوانەش کە پێویستییان بەڕێنوێنی هەیە من لەچاپەکانی تری ئەو کتێبە ناونیشان و تەلەفۆنی خۆم بۆ پرسیارو تێ بینی خوێنەران نووسی بوو، هەرچەندە ئەوە بۆ من پڕکاری بوو، بەڵام بوو بەهۆی ئەوەی کە زیاتر بەتەنگ و چەڵەمەی هەرزەکاران پەی ببەم و کتێبەکەم لەچاپەکانی تردا دەوڵەمەند تر بکەم. لەوانەیە گەورەترین چێژ بۆ مرۆڤ چێژی جنسی بێت لەوەشدا کارسازی و حیکمەت هەیە کەئەویش بەردەوامی بۆماوەیە.

(شوبنهاور) بڕوای وایە کەچێژی جنسی فریو خواردنی سروشتە بۆ مانەوەی وەچە. لەگەڵ ئەوەشدا کەخەپلەی (حەب) دژەسك پڕی و چەندەها کەرەستەی پێشکەوتووی تری بەرگری لەکاردان بەڵام دوای ماوەیەك بەهۆی کەم بوونی منداڵ لەژیانی هاوبەشدا دووبارە

هاواریان لەدەست کەم منداڵی لێ هەڵدەستێ. بەڵگەش ئەو هێرشە نارەزایی یەی ژنانە لەدەست منداڵ نەبوون بۆ سەر بنکە تەندروستی یەکان و ئەو پزیشکانەی کەلەکاری نەزۆکی و نەزانی ژناندا کار دەکەن.

ئامانجی من لەو کتێبەدا یارمەتی دانی خێزانەکانە بۆ زیاتر شارەزابوون لەژیانی هاوبەش و بوونی بۆ ماوەیەکی چاکتر بۆ ئایندەیەکی روناکتر.

لەکۆتاییدا داوام لەخوێنەران ئەوەیە کەبەسەرنجەوە ئەم کتێبە بخوێننەوەو لەباسەکانی وردببنەوە.

لەگەڵ هیوای سەرکەوتن و تەندروستی بۆ خوێنەران...

دکتۆر محمد مهدی موحدی

١٣٦٧/٥/١ ش

پێشەکی بۆ چاپی حەوتەم

مرۆڤ زۆر خوخدەو خەسڵەتی سەیری هەیە کەلەتەمەنی خۆیدا لێی دەبن بەئاوات و مەرام و داڵغەو مەراقیان پێوە لێدەدات، یەکێك لەو خەسڵەتانەی کەهەر لەباب ئادەمەوە خوای گەورە خستوویەتە نێو دڵی مرۆڤ، پێك هێنانی ژیانی هاوسەری و هاوخەوی یە لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەدا. زۆر بەدەگمەن دەست دەکەوێت کەسێك کەلاری لەمە هەبێ و بڵێ من پێویستم بەهاوبەشێك نییەو خۆم بەتەنیا دەژیم، بەڵکو لەنێو ئەدەبی فۆلکلۆری ئێمەدا زۆر هەبوون کەلەو پێناوەدا سەریشیان داناوەو خۆیان کردۆتە باڵاگەردانی ئەو ڕێگەیە.

ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە کە، سەرەتای هەر کارێك هەرچەندە ئاسانیش بێ هەر دژوارە، لەبەرئەوە پێویستی بەڕێنمایی و بەرچاو ڕوونی هەر دەبێ بۆ ئەوەی بەتواناوە بچێتە ناو ئەو ژیانە تازەوە، زۆر کەس نکۆڵی لەمە دەکاو دەڵێ چوونە ناو ژیانی هاوسەرێتی شتێکی خۆڕسکی و سروشتی یەو پێویست بەکۆکردنەوەی زانیاری پێش وەخت ناکات، بێ ئاگا لەوەی کەئەو دەچێتە ناو ژیانێکەوە کەنازانێ لەکام دەرگاوە بچێتە ژوورەوەو نازانێ کەئەو کەل و پەل و توێشووەی کەبۆ ئەو سەفەرە یەکجارەکییە پێویستی یەتی چی یە ؟ بۆیە ئەگەر بۆ ئەو مەبەستە سوود لە سەرچاوەی زانستی

ڕاست و دروست وەرنەگرێت ئەوە بەهەڵەدا دەچێ و هەر خۆشی بەتەنها باجەکەی دەدات.

خوێنەری خۆشەویست ئەو کتێبەی بەردەستت کەتا ئێستا (٦) جاری تر بەچاپ گەیەنراوە، زۆر زانیاری پوخت و بەسوودی تێدایە کەزادەی هەڵقوڵاوی کەسێکی دیاری وەك (دکتۆر محمد موەحەددی) یەو زۆر لەگرفت و گرێ کوێرەکانی بەردەم پرۆسەی هاوسەرگیریت بۆ دەکاتەوەو زانیاری پێویستیشت بۆ ژیانی هەمیشەیی خێزانداری پێ دەبەخشێت.

ئەوەی کەزیاتر هانی دام ئەو کتێبە جارێکی تر بەشێوازێکی نوێ ترو دیزاینێکی تازەوە بخەمەوە بەردەستی خوێنەران، دەست خۆشانەی دۆست و برادەران و لایەنگیرو خوێنەرانی ئەو کتێبە بوو و لەلایەکی تریش هەوڵ و هیممەتی کتێبخانەی حاجی قادر بوو کە زۆر پێداگری کرد لەسەر دارشتنەوەو لەچاپ دانەوەی ئەو کتێبە.

ژیان هەر لەخۆیدا مل ملانێ و دەبەرێك ڕاچوونە لەگەڵ مەرگ و مانەوەو زیادکردنی هاوشێوەکانی ڕەگەزی خۆت، بۆیە ئەوشتەی کە هەمیشە لەنێو تاکەکانی کۆمەڵدا وەك سێبەر بەدوای مرۆڤەوەیە و لێی جیانابێتەوە، چێژی جنسی و هاوخەوی یە، ئەوەش تەنها بەپێکهێنانی ژیانی هاوبەش بەتەواوی دەستەبەر دەبێ دەنا جگەلە هاوسەرێتی تەنها بەتاڵ کردنەوەی حەزێکی سەرەڕۆیە و جگەلە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی شتێکی تر بەدوای خۆیدا ناهێنێ، بەتێ

پەڕبوونی تەمەنیش تازە بەتازە دەزانێ کەئەو کەسێکی بێ بەرهەمەو تەنها بەدوای حەزە نەوسنەکانی خۆیدا وێڵ بووەو هیچی تر، پاشان دەکەوێتە ژێرباری خەمان، بەڵام تازە هیچ شتێك دادی نادات.

خوێنەری خۆشەویست، ژیانی هاوسەرێتی و خۆشیەکانی ئەو قۆناغە خوخدەیەکی بەردەوامی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی و شارستانیەتە یەك لەدوای یەکەکانی دونیا بووەو لێی دانەبڕاوە، بەڵام مامەڵە کردن و لەدەرگا دانی ئەو ماڵە تازەیە بەرنامەی تایبەتی هۆشیار کردنەوەو زانستیانەی دەوێ، بۆیە ئێمەش لەڕێگەی ئەو کتێبەوە دەمانەوێ هەندێك لەزانستی پرۆسەی هاوسەرگیری و خێزانداری و بەرچاوڕوونی پێشکەش بەئێوەی بەڕێز بکەین بۆ ئەوەی بەوپەڕی تواناو ئامادەکاریەکی زانستییانەوە بچینە نێو ئەو ژیانە تازەوە.

لەچاپی نوێدا بەباشم زانی بۆ پاڵپشتی بەڵگەو بابەتە زانستی یەکانی بەڕێز دکتۆر (موەحەدی) لەشوێنێکدا کە پێویستی کردبێ بۆ چوونی خۆم هاوپێچ بکەم بۆئەوەی بەتەواوی تێنوویەتی خوێنەر بشکێنێ و سوودی زیاتر بگەیەنێ.

هێرش محمود

سەنگەسەر – ٢٠٠٩

بەشی یەکەم

کۆئەندامی زاوزێ

کۆئەندامی زاوزێ بۆ دروست کردنی هاووێنەو مانەوەی وەچە بەکاردێت، شی کردنەوەی پەیکەری بەشە جیاجیاکانی دەزگای زاوزێ ی ژن و پیاو لەوانەیە بۆ خوێنەران کەمێك ناخۆش و ماندووکەر بێت، بەڵام شارەزابوونی بۆ تێ گەیشتنی باسەکانی تری ئەم کتێبە شتێکی پێویستە.

لەلاپەڕەکانی تری ئەو کتێبە هەوڵ دەدرێت باسەکان سادەو ساکاربن و بەگوێرەی پێویست بەوێنەوە پشتگیری لەباسەکان بکەین، لەپێشدا باسی دەزگای زاوزێ ی پیاو و شی کردنەوەی دەکەین، ئینجا دێینە سەر باسی دەزگای زاوزێ ی ژن و دوابەدوای ئەویش باس لەڕژێنی (غدە) مەمکەکان دەکەین، هەرچەندە مەمکەکان لە بنەڕەتدا پەیوەندیان بەدەزگای زاوزێ وە نی یە، بەڵام دیسان بۆ باسەکەمان کەڵکی هەر دەبێت چونکە لەژێر کاریگەری هێلکەدانەکاندا بەکارهاتوون و ماوەیەك منداڵ لە ماددە شێداریەکەی شیر دەکاتە خۆراکی خۆی، لەبەرئەوە بۆ (بۆماوە) بێ کاریگەر نین و باس کردنیان بێ زیانە.

دەزگای زاوزێ ی پیاو

دەزگای زاوزێ ی پیاو لەدووبەشی سەرەکی پێکهاتووە.

یەکەم : دوو ڕژێن بەناوی هێلکە (گون) کەدروستکەری مەنین، مەنیش پێکهاتووی توخمن کەپێیان دەڵێن سپێرم یان (ئیسپرما تۆزۆئید).

دووەم : بۆری یەکی درێژ کەمەنی پێدا تێ دەپەڕێت، ئەویش لەو بەشانەی خوارەوە پێکهاتووە.

١- **بۆڕی گواستنەوە** : دوو بۆڕین و هەریەکەیان تۆوی ئەو هێلکە دەگوازنەوە کەلێوەی دەرچووە، سەرەتاکەیان پێچاوپێچەو پێیان دەڵێن (بەربەخ).

٢- **کیسەکانی مەنی** : بریتین لە جووتێك ڕژێنی شێوە هێلکەیی هەریەکەیان کەوتۆتە ناو تورەگەیەکی پێستی دیوار تەنکەوە، ئەو دوو ڕژێنانە تۆو دروست دەکەن کەبریتی یە لەو توخمە خانەی پیاو، هەروەها بەرهەم هێنانی ئەو هۆڕمۆنانەی کە لێپرساون بەرامبەر توخمە سیفەتە دووەمیەکان لەپیاودا، وەك : چڕی موو لەسەر لەش و دەرکەوتنی ڕیش و سمێڵ.

٣- **بۆڕی مەنی ڕژێن** : پاشکۆی کۆئەندامی زاوزێ ی پیاون و ڕژاوی جیا جیا دەردەدەن بۆ پارێزگاری کردنی چالاکی تۆوەکان.

٤- بۆڕی زاوزێ : لەکۆتایی هەر بۆڕی یەکی گواستنەوەدا لەنزیکی میزڵدان تورەگەیەك هەیە بۆ کۆکردنەوەی توخمە خانەی پیاو و پێ ی دەڵێن بۆڕی زاوزێ.

ئەرکی پیاو دروست کردنی شانەی جنسی نێرە (تۆو) و گواستنەوەیەتی بۆ ناو منداڵدانی ژن کەلەوێدا پیتاندن ڕوو دەدات.

بەڵام ڕژێنی پرۆستات (Prostat Gland) هەروەك لەوێنەکەدا هاتووە ڕژێنێکی ناوەکیی پیاوە و قەبارەکەی بەقەدەر دەنکە نۆکێك دەبێ و دەکەوێتە پێش میزڵدان بەرامبەر بەمنداڵدانی ژن.

لەپرۆستات دا هەردوو لوولەی تۆواوە جۆگەکان یەك دەگرن، بۆڕی میزیش لەمیزڵدانەوە هەر بەناو پرۆستات دا بۆ دەرەوە تێ پەڕ دەبێ، ڕیشاڵی ورد وردی ماسولکەیی و شانەی ڕژێن دەوری بۆڕی میزەڕۆ دەدەن، ئەوەش بۆ دەست بەسەر داگرتن و لێك جیاکردنەوەی میزکردن و چالاکی جنسی یە بۆ ئەوەی لەیەك کات دا تێکەڵ بەیەکتری نەبن، واتە لەکاتی چالاکی جنسی دا پرۆستات ناهێڵێ میز تێکەڵی تۆواوە خانەکان بێت، چونکە میز پێکهاتەیەکی سوێری مردووەو زیان بەژن دەگەیەنێ، ئەوەش سۆزێکە دەرهەق بەژن کراوەو دروست کارەکەی خۆی پێی بەخشیوە، هەروەها بەپێچەوانەوە لەکاتی میزکردندا ڕێگا نادات تۆواوە خانەکان تێکەڵی میزبن و بەهەدەر بڕۆن، هەروەها ڕژێنی پرۆستات هەڵدەستێ بەدەردانی شلەیەکی وەك شیر کە سپێرمەخانەکان بتوانن مەلەی تێدابکەن و لەچالاکی نەکەون، کرداری

جنسی ناشەرعی و دەسپەڕیش دەبنە مایەی هەڵاوسانی پرۆستات و زۆر جاریش تووشی شێرپەنجەی دەکەن.

دوو ڕژێنی هێلکە

دوو ڕژێنی زاوزێ ی پیاو، هەم دروست کەری مەنی پیاون هەم هەڵدەستن بەدروست کردنی هۆرمۆنی (تستۆسترۆن) کە ڕاستەوخۆ تێکەڵی خوێن دەبێت، هێلکەی چەپ کەمێك لەخوارتری هێلکەی ڕاستە، ترازانی هێلکەکان لەشوێنی سروشتی خۆیان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵەکانی نێوان (٦ — ٩) ساڵی کەچالاکی پیتاندن هێشتا دەستی پێ نەکردووە.

ئەگەر ماوەیەکی زۆر هێلکەکان گەرم دابێن، بۆ نموونە ئەگەر کەمتر لەکاتژمێرێك لەپلەی گەرمی (٤٠) دا ڕابگیرێن ئەوە پیتاندنیان ڕادەوەستێت و چاوەڕوانی نەزۆکی لێ دەکرێت لەبەرئەوە زۆر مانەوە لەناو ئاوی گەرمدا ترسناکە.

کیسەی هێلکە لەحەوت پەردە پێکهاتووەو پێستەکەی چین چینەو خاوەنی هەژانێکی خۆنەویستی تایبەتی یەو ئەو هەژانەش بەمەبەستی ڕێکخستنی گەرمی هێلکەکانە تا نارێکی یەك لەکاری پیتاندن دا نەیەتەدی و بەسەرماش پێچ دەخواتەوەو پێستەکەی دێتەوە یەك تا هێلکەکان لەهەڕەشەی سەرما بپارێزێ.

تولّ (ئەندامی نێرینەی پیاو)

ئەندامی جووت بـوونی پیـاوەو بەنێوەڕاسـتیدا بـۆڕی زاوزێ تـێ دەپەڕێت کەئەرکی گەیاندنی مەنی یە بۆ نـاو دەزگـای زاوزێ ی ژن، بۆڕی میزو ڕێڕەوی مەنی هاوبەشن، بەڵام هیچ کامێکیان ڕێ لەکاری ئەوی تریان نـاگرن، لـەکاتی میزکردنـدا مـەنی دەرناچـێ و لـەکاتی دەرچوونی مەنیش دەرکۆکەی میز دەبەسترێت.

هەندێك جار تولّ بچوکتر یان گەورەتر دەبینـدرێت، هەنـدێك لـەو لاوانەی کەتوڵی بچوکیان هەیە لە هەڵبـژاردنی هاوسـەری ئایینـدەی خۆیان شەرمیان هەیەو زۆر جاریش دەبێتـە مایـەی بـەرگریان لـەژن هێنان، بەڵام پێویستە بزانن کەوەك چۆن توڵی بچوك و گەورە هەیـە، ئەندامی جووت بوونی درێژو کورتیش هەیە لەژندا، ترسیش لەو کارە شتێکی بێ هودەیە، چونکە توڵی بچوکیش توانای ئەنجام دانی ئەرکی جنسی و سك پڕی هەیەو مایەی ڕازی بـوونی ژنیـشە، بـەڵام ئـەوەی شایەنی باس کردن بێ ئەو لاوانە زیاتر لەخەڵکی ئاسایی پێویستییان بەجوڵانـدنی شـوێنە هەسـتیارەکانی هاوسـەرەکەیان هەیـە لـەپێش ئاوێزاندا.

خەتەنە

خەتەنە بریتی یە لە لابردنی چەرمی سەری تول و پاراستنی لە نەخۆشی شێرپەنجە (سرطان) و لەدوایشدا دەبێتە هۆی شێرپەنجەی منداڵدانی ژن و ئاوسانی، هەر لەبەرئەوەشە کە لەکوردەواریدا بەسوننەت ناوی دەبەن، باشترین کات بۆ خەتەنە ڕۆژەکانی هەوەڵی منداڵ بوونە، هەبوون یا نەبوونی ئەو چەرمە زیادەیەش هیچ ڕێگر نییە بۆ ئەنجام دانی ئەرکی جنسی.

شێوەکاری تول

لەشی تول خاوەنی چاڵ و چۆڵێکی زۆر فراوانە، لەبەرئەوە بەدەریاچەی خوێن ناسراوە، لەکاتی نیشتنەوەیدا تول نەرم و شلە بۆیە بەشێوەی پێچاوپێچ بەسەریەکدا دەکەوێ، بەڵام لەکاتی هەستان و ئامادەبووندا ئەو دەریاچانە پڕ دەبنەوە لەخوێن و تول ڕاست و پتەو دەبیندرێت، ئەوەش نەگەڕانەوەی خوێنە لەناو خوێن بەرەکاندا، بەواتایەکی تر بەهۆی کاریگەری دەمارەکان و بوونی مەیلی جنسی و هەوەس ڕەگەکانی تول کشاون و پاڵەپەستۆیان خستۆتە سەر خوێنبەرەکانی تول و بۆتە هۆی کۆبوونەوەی خوێن لەوێدا کە بەبەردەوامی خوێن لەخوێن هێنەرەکانەوە بۆ ئەو ناوچەیە دێت و بۆ ئەنجام دانی ئەرکی جووت بوون ئامادە دەبێت.

دوای ئەنجام دانی ئەرکی جنسی دەمارەکانی تول شل دەبنەوە خوێنە هاتووەکە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی، ئەو کردارە هەتا مەیلی جنسی دانەمرکێت درێژەی دەبێت، ئامادە بوونەوەیشی بۆ جاری دووەم لانی کەم کاتژمێرێکی دەوێت.

بەشی دووەم
دەزگای زاوزێ ی ژن

ئەو دەزگایە بریتی یە لەکۆمەڵێك ڕژێنە زاوزێ کـەتوخمی مێینـە دروست دەکەن و بە پێچەوانەی پیاو بەشی هەرە زۆرەکەی لەدەرەوەی لەشدا جێگیر بووە، ئەو دەزگایـەش لەژنـدا لـەو بەشـانەی خـوارەوە پێکهاتووە :

١- **مندالْدان** : ئەندامێکی فراوانی دیوار ماسولکەیی شێوە هەرمێ یە، توخمی پیتێندراو لەوێدا کۆدەبێتەوەو شـوێنی نـەش و نمـای کۆرپەلەیـە کەلـە دوای پێگەیـشتنی بـەهۆی ئـەو پەیکـەرە ماسولکەیی یەی کەهەیەتی دەبێتە هـۆی دەرپەڕانـدنی کۆرپەلـە لەناو مـندالْداندا.

٢- **لوولەی مندالْدان (شەیپوور)** : جووتە لوولەیەکە یـەکێکیان دەکەوێتە لای ڕاستی مندالْدان و ئەوی تریان لای چـەپی و تـوخم لەهێلکەدانـەوە بـۆ مندالـْدان دەگوازنـەوە. لەلەشـی ژنـدا دوو هێلکەدان هەیـە کەهـەر مـانگ یـەکێکیان چـالاکەو هێلکۆکـە سەربەست دەکەن. ئەگەر هەردووك هێلکەدان پێکـەوە هێلکۆکـە سەربەست بکـەن و پیتانـدن ڕووبـدات دوانـە (جووتـە) دروسـت

دەبێت. بەشێك کەلەنزیکی هێلکەدانە پێیـان دەڵـێن (شـۆڕابە)، ژمارەیان ١٥ دانەیە، ئەو شۆڕابانە خاوەنی جوولەیـەکی تایبـەتن کەلە ئەنجامدا ڕاکێـشانی تـوخم یـان تـوخمی پیتێنـدراو بـۆ نـاو بۆڕیەکان دەگرنە ئەستۆ.

باشترین کات بۆ چێژ وەرگرتن لـەژنی سـك پـڕ کـاتی سەربەسـت بوونی هێلکۆکەیە، سەلمێندراوە ئەو منداڵـەی کەلـەو کاتـەدا پەیـدا دەبێت زۆر شادمان و دڵخۆشە چونکە زەخیرەکردنی خـۆراك لەوپـەڕی دایە، بەڵام بێجگە لـەو کاتانـە زەخـیرەی خـۆراك وردە وردە کـەمتر دەبێ، ئەو منداڵەی کەلەو کاتەدا پەیدا دەبێت منداڵێکی گۆشەگیرەو لەبەرامبەر بچوکترین ڕووداودا نەخۆش دەکەوێت.

٣- **ئەندامی جووت بوون (مهبل)** : لوولە دەماری پەردەیین کەلە منداڵدانەوە تا داوێن (فرج) کشاون و ئەندامی جووت بوونی ژنە. ئەرکی ئـەو دەردانـی مـەنی و گەیانـدنی بـەلێواری منداڵدانـە، خوێنی مانگانە بەو بۆڕیەوە دەردەچێت وەکو دونیا تاخرین بەشی مانەوەی کۆرپەلەیە، دیوارەکانی ئەم ئەندامە لاستیکین و توانـای کـشان و درێژبوونـەوەیان هەیـە. لێـواری پێـشەوەو پـشتەوەی ڕاستەوخۆ بەدیواری ڕیخۆڵەوە بەندە. کۆتایی سەرەوەی بەگـەردنی منداڵدانەوە نووساوە , کۆتایی ژێـرەوەی کونێکـە کەلـە قـولایی داوێنەوە جێگیربووەو لەکاتی کـچێتی دا بەپەردەیـەك داپۆشـراوە کەپێی دەڵێن پەردەی کچێتی.

٤- **داوێن (فرج)** : لەکۆتایی دەرەوەی ئەندامی جووت بوونی ژنـدا کۆمەڵە ئەندامێك هەن کە بریتین لەئەندامەکانی زاوزێ ی لاوەکی و بۆڕی زاوزێ ی ژن لەوێوە دەکرێتەوە.

دوانە (جووتە)

بـەزۆری ژن منـداڵێکی نێـر یـان مـێ ی دەبێـت، بـەڵام وا ڕێ دەکەوێت هەندێ جار دایك دوانەی دەبێـت، لەوانەیـە ئـەو دوانـەش لەیەك بچن یان لەیەك نەچن، ئەگەر وا ڕێ کەوت هێلکـە پیتراوەکـە بەتەواوی دابەش بوو ئەوا هەر بەشێك سەربەخۆ لـەوی کـەوە گەشـە دەکات، بەم ڕووداوە دوانەی لەیەك چوو دروست دەبێـت، ئـەو دوانـە لەڕووی تۆخمەوە (نێر یا مێ) و لەزۆر سیفەتی لەشەوە لەیەك دەچـن، لەوانەشە لەیەك کاتدا دوو هێلکە یان زیـاتر گەشـە بکـەن و لەیـەك کاتیـشدا بپیتێنـرێن و هەریەکـەیان گەشـەی خـۆی بکـات بـۆ کۆرپەلەیەکی سەربەخۆ ئەوا دوانەی لەیەك نەچوو پێك دێت.

سەرەڕای ئەوانەش هەندێ هۆکاری تریش هەن کەشوێن لەسەر کەم ئەنـدامی کۆرپەلـە دادەنـێن وەك : هـەوکردن، کـەمی خـۆراك، کرۆمۆسـۆمەکان، سـورێژە... هتـد، پەیـدابوونی دوانـە پەیوەنـدی بەتەمەنی دایکەوەیەو بۆماوەیی نی یە.

ئـەم وێنەیـە دیمـەنی دوو خوشـکە کەلاشـەیان پێکـەوە نوسـاوە

لەتەنیشتەوەو تا ئێستا ئەوە ٢٦ ساڵە پێکەوە ژیان بەسەر دەبەن بێ ئەوەی جارێك لەیەکتر زویر بووبن، ئەو دوو خوشکە ناویان (لالە) و (لادن) ە خەڵکی گوندێکی ناوچەی (فیروزاباد) ی سەر بە پارێزگای (فارس) ن لە (ئێران). لەنەخۆشخانەی (نماز) ی شاری (شیراز) لەدایك بوون، دوای ئەوەی ماوەیەك لەنەخۆشخانە مانەوە دایکییان وازی لێ هێنان، پیاوێك بەناوی (صفایان) گرتنیە خۆی و بەرۆڵەی خۆی قبووڵی کردن. چەند ساڵێك لەناو ئەو خێزانەدا مانەوە ئینجا لەسەر بڕیاری دادگای گشتی ئێران ئەرکی بەخێوکردنیان سپێردرا بەمانگی سووری ئێرانی و ئەویش شوێنی شیاوی بۆ دیاری کردن تا ژیانی تێدا بەسەر بەرن.

ئەم دوو خوشکە توانای چێشت لێنانیان هەیەو بەگەرمی پێشوازی لەمیوان دەکەن و بۆ کڕینی پێداویستیش پێکەوە دەچنە دەرێ. ئەو دوو خوشکە داوایان لەمافی مرۆڤ و پسپۆڕانی تایبەت ئەوەیە کەئەگەر بۆ ساتێکیش بێت لێکیان جیا بکەنەوە[1][1].

کۆرپەلە ناسیش لەقورئانی پیرۆزدا بەم شێوەیە هاتووە (ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ) حج / ٥. واتە ئینجا ئێوەمان لە گۆشت پارەیەکی تەواو یان ناتەواو دروست کردووە، ئەو ناتەواویەش یان بەزگماکی یان لەرێگەی دایکەوە شوێن لەسەر کۆرپەلە دادەنێت.

([1]) هەفتەنامەی (ستارە سهیل)، ساڵی ١٣٧٧ هەتاوی.

پەردەی کچێتی و جۆرەکانی

پەردەی کچێتی پەردەیەکە دەکەوێتە نێوان ئەندامی جووت بوون و داوێنەوە بەتەنیشتی کونی ژێرەوەی ئەندامی جووت بوونەوە بەستراوەتەوە، لە دوو بەشی پتەو پێکهاتووە کە لەنێوانیاندا رایەڵێکی هاوبەندی دەبیندرێت لەبەرئەوە جووت بوونی هەوەڵ جار بەئازارو خوێناوی یە، لەنێوەڕاستیدا کونێك هەیە کەپێی دەڵێن کونی پەردەی کچێتی کەخوێنی مانگانە لەکچاندا لەو کونەوە دەردەچێت و ئەندامی جووت بوونی تەنگ کردۆتەوە.

هەندێك کەس پەردەی کچێتی بەپاشکۆی ئەندامی جووت بوون دادەنێن لەبەرئەوەی لەهەندێك کاتدا دڕانی ئەو پەردەیە بەبێ خوێن ڕژان سەر دەگرێت. پەردەی کچێتی چەند جۆرێکی هەیە وەك : ئاڵقەیی، مانگی یەك شەوە، ستوونی، یەك پارچەیی، دوو پارچەیی، لوولەیی، ددانەداری، هەروەها پەردەکانی لەڕوانگەی ئەستوری و بەرگریانەوە جیاوازیان لەگەڵ یەکتریدا هەیە، هەندێکیان زۆر ناسك و بێ هێزن و بەیەکەم ئاوێزان بەئاسانی دەدڕێن و هەندێکیان ئەستوورو پتەوترن.

لەهەندێك کاتدا ئاوس بوون بەبێ دڕانی پەردەی کچێتی ئەنجام دەدرێت و ئەوەش جۆرێکی تری پەردەی (لاستیکی) یە کەناپچڕێت تا ئەوکاتەی منداڵی یەکەم لەدایك دەبێت، کونی پەردەی کچێتی

لەسەری دەرزی یەوە تا ئەستووری یەك قامك دەبێت، هەندێك جار دوو قامك پێكەوە دەچنە ناوی.

پەردەی کچێتی لەکاتی ئاوێزاندا زیاتر لەبەشەکانی پشتەوە دەکرێتەوە، ئەگەر دڕانەکەشی تا کەناری لێواری ئەندامی جووت بوون بکرێتەوە خوێنەکەی زیاترە. هەندێك جار پەردەی کچێتی بێ کونەو هەتا عازەب بوونی نیشانەکانی دەرناکەون، بەڵام لەدوای عازەب بوون کە سەرەتای خوێنی مانگانەیە ناتوانێ لەپەردەی کچێتی یەوە دەرچێت. ئەندامی جووت بوون خوێن لەناو خۆیدا ڕادەگرێ و ئەگەر ڕێژەیەکی زیاد لەتوانای خۆشی تێدابێت، دەبێتە مایەی ئێش و ئازارێکی زۆر لەژێر زگەوە کەدەتوانێ پەردەی کچێتی بەشێوەی ناسروشتی بدڕێنێ تا خوێنەکەی لەوێوە وەدەربنێت، ئەوەش بەناوی خڕبوونەوەی خوێن لەئەندامی جووت بوون دا یان (هیماتۆکۆلپۆس Hematocolpos) ناو دەبرێت.

مەڵبەندی حەزەکانی ژن

ئەندامێکی تاکەو دەکەوێتە نێوانی دوو بەشی پێشەوەو سەرەوەی داوێن کە قیتکە یان (بظر) ی پێ دەڵێن، ئامانجی ئامرازی زاوزێ ی پیاوەو وەکو ئەو تایبەتمەندی ئارەزووی هەیە. ئەو ئەندامە بەناوەندی بنەڕەتی سەرهەڵدانی جوولەی جنسی ژنان دەژمێردرێت و بەکەمترین جوولاندنی چێژێکی زۆر بەدەست دێنێ، بەڵام چەند هۆکارێکی ترش

هەن کەحـەزەکانی ژن بـۆ وروژان و چـێژ وەرگـرتن دەخرۆشـێنن وەك بەرزرکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری یەکەی و ڕاهێنان و ترس شـکاندنی لەسەر چالاکی جنسی کەشتێکی زۆر سروشتی و ئاسایی یە، ئەو هان دان و بارهێنانە وادەکات کەخوێنهێنەرەکانی دەوروپشتی کۆئەندامی زاوزێ بوروژێ و وا لـە ژن بکـات کەلـە ماوەیـەکی کەمـدا بتـوانێ چەندەها جار ئامادەی جووت بوون بێ.

دوو ڕژێنی کاریگەری ناوداوێن

١- ڕژێنی بارپولین Bartholin :

ڕژێنی بارپولین دەکەوێتە لابەلاکانی کونی ئەندامی جووت بوون و هەندێك جار ئەو ڕژێنە هەو دەکات و دەبێتە هۆی ئێشێکی زۆر.

٢- ڕژێنی ئاسکێن Skene :

ڕژێنی ئاسکێن دوو دانەن و دەکەونـە دوولای بـۆری زاوزێ ی ژن، ئەو ڕژێنانە لەکاتی دەست لێدانی شوێنە هەستیارەکانی ژن شـێداری خۆیان دەڕژێننە دەرەوەو دەبێتە هۆی خلیسکی زالکی داوێن و کـاری ئاوێزان ئاسان تر دەکەن، شایانی باسە زانیاری دەربارەی ئەو پەردانە، هێجگار پێویستە، بەتایبەتی پەردەی لاسـتیکی کـەنادڕێ و خـوێنی کچێتی ی لێ نایەت و، ئەو کارە زۆرجار ئاژاوەی ناوەتەوە لەئەنجامی نەزانینداو، ئافرەتی پاکی پێ لەکەدار کراوە.

مەمکەکان

ڕژێنێکن کاریان تەڕی شیرە، هەروەها لەبەر هەبوونی خانەی هەستیار تێیاندا دەست لێدان و گوشینیان مایەی پەسەندی ژن و مێردە لەکاتی ئاوێزاندا.

ئەو ڕژێنانە هەم لەپیاوو هەم لە ژندا هەنە، لەپیاودا بچوکن بەڵام شیردانی منداڵ لەئەستۆی ژنە لەودا ئەو ڕژێنانە زیاتر گەشە دەکەن، مەمکەکان دوو دانەن یەکیان لای ڕاست و ئەوی تریان لای چەپ. وەکو نیوە تۆپێکن ژێرەوەیان خڕو دیارترە لەنیوەی سەرەوەیان، مەمکەکان لەژنانی شیردەردا گەورەتر دەبن و لەگەڵ زۆری تەمەن بچوکتر دەبنەوە، قەبارەی مەمک بەگوێرەی کەسەکانیەوە دەگۆڕێت بەڵام پێویستە بزانین کە گەورەیی و بچووکی مەمک هیچ کارناکاتە سەر کەمی و زۆری شیر، ئەگەر ڕژێنی تەڕی شیر کەم بوون با قەبارەی مەمکیش گەورە بێت شیر کەم دەبێتەوە. زۆری قەبارەی مەمک بەهۆی زۆری چەوریەوەیە، کێشەکەی لەکاتی لەدایک بوون ٥ گرام و لەکچاندا ١٥٠ – ٢٠٠ گرام و لەژنانی شیردەردا ٥٠٠ گرام دەبێت.

مەمکی کچانی عازەب و ژنانی نەزۆک پتەوەو دوای سک پڕی نەرم و سست دەبێت، لەهەر مەمکێکدا ١٠ – ١٢ بۆڕی شیر هەیە کە بەشێوەیەکی پێچاو پێچ و ناڕێك کەوتوونەتە سەریەك.

ئەوەی لێرەدا گرنگ بێ ئەوەیە کەئایا مەمکەکان هیچ پەیوەندی یەکیان بەکرداری جنسی و چێژوەرگرتنەوە هەیە ؟

مەمکەکان دوو ڕژێنی جنسی هەستیارن و هیچ هاوبەشیەك لە کرداری زاوزێدا ناکەن، تەنها بەدەست لێدانیان حەزی جنسی دەست لێدەرو دەست لێدراو زیاد دەکەن و بەچێژێکی زیاترەوە دەچنە نێو کرداری جووت بوونەوە، هەر مەمکێك لەچەند ڕژێنێکی بچووك پێك دێت کە هەموویان لەو شوێنە بەرجەستەی مەمکدا دەکرێنەوە کەپێی دەڵێن گۆی مەمك (Nipple)، یۆنانی یەکان زۆر لەمێژە پەیان بەپەیوەندی نێوان مەمك و پاڵنەری جنسی یەوە بردووەو دەڵێن : مەمکی چەپ زووتر دەوروژێت.

مەمکەکان چۆن شیر شێدار دەکەن ؟

دوای منداڵ بوون مەمکەکان گەورە دەبن و ڕژێنی شیر دەست بەتەڕکردن و شێدارکردنی شیر دەکات، هۆی تەڕی شیریش گۆڕانی ئەندازەکانی هۆرمۆنە لەخوێندا، بەو مانایە کەلەکاتی سك پڕی دا مەمکەکان بەهۆی دوو ڕژێنی شێداری ناو هێلکەدان واتە (فۆلیکۆلین) و (پرۆجیسترۆن) کە تەڕبوون، دیسان بەهۆی بەردەوامی ماوەی سك پڕیەکەش لەڕێگەی هەمان هۆرمۆنەوە جارێکی تریش بەرێژەیەکی بەرچاوتر شێدار دەبنەوە.

شێوەکاری کۆئەندامی زاوزێ

دەزانین کەهێلکە ڕژێنی زاوزێ ی پیاوو هێلکەدان ڕژێنی زاوزێ ی ژنە، هەریەکەیان خاوەنی تەڕی یەکی ناوەوەو لاوەکین. تەڕی ناوەوەی هەریەکەیان لەو دوو ڕژێنەی سەرەوە کەبەناوی هۆڕمۆن دەناسرێن ڕاستەوخۆ تێکەڵی خوێن دەبن و شوێنەواری جنسی لەپیاوو ژن دا پەیدا دەکەن.

لەخوێنی ژن دا سێ جۆر هۆڕمۆن هەیە

١- هۆڕمۆنی Folicle Strimulating Hormon F. S. H

ئەو هۆڕمۆنە لەسەر هێلکەدان شوێن دادەنێ و دەبێتە مایەی گەیاندنی فۆلیکۆڵەکان و تەڕی فۆلیکۆڵین ڕادەگرێ. ئەو هۆڕمۆنە لەگەڵ فۆلیکۆڵین کاری هاوسەنگیان پێ سپێردراوە.

واتە ئەگەر تەڕی یەکێکیان کەم بکات تەڕی ئەوەکەی تریان زیاد دەکات. بەهەمان شێوە لەژنانی ئومێد بڕاودا واتە (ئەو ژنانەی کەبەهۆی زۆری تەمەنەوە چیدی خوێنی مانگانە نابینن) هۆڕمۆنی فۆلیکۆڵین لەواندا بەڕێژەیەکی کەمە، ئەو ڕێژەیەش بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو لەخوێندا زیاد دەکات.

٢- هۆڕمۆنی Luteinizing L.H

ئەو هۆڕمۆنەش لەسەر شانەکانی هێلکـەدان شـوێنەواری هەیـەو تەنی زەرد پەیدا دەکات، تەنی زەردیش دیـسان هۆڕمـۆنی دووەمـی هێلکەدان واتە (پرۆجیسترۆن) یان (لۆتئین) تـەڕ دەکـات ئـەوەش لـە مانگەکانی سەرەتای ژیانی کۆرپەلەدا زۆر کاریگەرە.

٣- هۆڕمۆنی Luteo – Tropic Hormon

ئەو هۆڕمۆنە کە (پرۆلاکتین) یـشی پـێ دەڵـێن بـۆ پارێزگـاری و بەردەوامی تەنی زەردو دابـین کردنـی تـەڕی لـۆتئین تـا دوو هەفتـە پێویستە، سـەرەڕای ئـەوەش ئـەو هۆڕمۆنـە لەسـەر ڕژێنـی مـەمك شوێنەواری هەیەو دەبێتە هۆی تەڕی شیر.

بەشی سێیەم

شێوەکاری دەزگای زاوزێ ی پیاو

کرداری هێلکەکان : هێلکەکان خاوەنی دووجۆر شێن

یەکەم شێی ناوەوە کەڕاستەوخۆ تێکەڵی خوێن دەبێت و پێی دەڵێن هۆرمۆنی تستۆسترۆن، ئەوی تریان شێ ی لاوەکی یە کە سپێرم یان تـوخمی پیـاوی پـێ دەڵـێن، هۆرمـۆنی تـستۆسترۆن پەیداکـەری سیفەتی دووەمی جنسی یە لەپیاوداو هەروەها دەبێتـە مایـەی بلـۆغ بوون.

دەنگ گڕی و شەرمی تایبەتی و مووی ڕیش و سمێڵ و بـن بـاڵ و مـەیلی جنـسی لەگـەڵ ژن و گەشـەی دەزگـای زاوزێ و دەرەوە لەشوێنەوارە دیارەکانی ئەو هۆرمۆنەن.

وێنەو شێوەکاری توخمی پیاو

ئیسپرماتید، توخمەکان دروست دەکەن، توخمە پـێ گەیـشتووەکان لەدوای دروسـت بوونیـان دەچـنە نـاو لوولـەی مـەنی یـەوە، تـوخم شانەیەکی بەجوڵەیەو لەسێ بەش پێکهاتووە.

١- سەر، خاوەنی هەستێکی گەورەیە.

٢ - گەردن، مل.

٣ – کلك.

توخم بەو جوڵە شەپۆلەیەی کەهەیەتی بەهۆی کلکیەوە وەکو سەرە مێکوتەکانی بۆق جوڵە دەکات، هەر سێ چرکە یەك سانتی مەتر ڕێگا دەبڕێت بەمەرجێك بەرەو یەك ئاراستە بڕوات.

مەنی کە دروست بوو و چووە ناو کیسەکانی مەنی یەوە لەوێدا کۆدەبێتەوە، کیسەکانی مەنی هەندێك شەکر لەجۆری (فیدۆکتۆز) و ڤیتامین C یان (ئەسید ئاسکوربیك) تەردەکەنەوە کەدەبێتە مایەی جوڵەی توخمەکان.

مەنی چەند چرکەیەك دوای فڕێ دانی بەشێوەی شلەیەکی یەك ڕەنگ دێتە دەرێ، پرۆستات خاوەنی شێ یەکی هێجگار گرنگە کەبەشی هەرە زۆری قەبارەی مەنی پێك دێنێ و بەتایبەتی ماددەیەك بەناوی (فیبرینولیزین) کەمەنی دوای ڕژانی بەشێوەی شلەیەکی یەك ڕەنگ دەردێنێ.

توخم یان سپێرمی پیاو لە کۆتاییدا وەك سەرە مێکوتە کلکی هەیە تا بتوانێ بەهۆی ئەو کلکەوە لەناو شلەی سپێرمەکاندا مەلە بکات و بجوڵێ، بەتایبەتی تالە بۆڕی دالآنەوە بەرەو منداڵدان و هێلکە جۆگە سەربکەوێ و کرداری پیتاندن ئەنجام بدات، ئەگەر لەو کاتەدا لەگەڵ هێلکەیەکی مێینەی ئامادە کراودا یەك بگرێ، گەرانێژی سەردەگرێ و منداڵ دروست دەبێ.

پەیکەری کیمیاوی مەنی

مەنی تازە ڕژاو بەشێوەیەکی سروشتی ٨٠ لە سەدی ماددەی شلەو ٢٠ لە سەدی ماددەی وشکە، بەڵام مەنی کە ڕاستەوخۆ لەکیسەی مەنی یەوە وەربگیرێت واتە پێش ئەوەی بەشێی ڕژێنی پرۆستات و کوپەڕ تێکەڵ بێت نزیکەی ٩/١٠ ی ماددەی وشکە، مەنی خاوەنی کلۆرۆر و سولفات و فۆسفاتە کانزایی یەکان و هەروەها هەندێك ماددەی ئەلبۆمینی و لیستینەو لە زەردێنەو سپیلکەی هێلکە دەچێت.

مادده وشکەکانی مەنی بریتین لە بلورە فۆسفاتیەکان و وردیلەی نیشاستەیی و دەزوولە ڕووپۆشەکان لەبۆڕی شێ ی مەنیداو هەروەها سوورو سپی و بەتایبەتیش ئەوانەی ماوەیەکی زۆر لەئاوێزان دابڕاون ژمارەیەکی زیاتر لەتوخمیان هەیە کەلە هەر سانتی مەترێکی دوجادا بە ١٠٠ ملیۆن مەزەندە دەکرێت و لەشلەی مەنیدا مەلە دەکەن، هەرکاتێ گەرمی مەنی ڕژاو کەمتر بێ و ماوەی ڕژانی مەنی و ئاوێزان زیاتر بێت لەچالاکی و خێرایی جوڵەی توخم کەم دەبێتەوەو دوای ساردبوونەوەی مەنی ژیانی خۆیان لەدەست دەدەن.

خڕۆکەی سورو سپی : تەنی وردن لەخوێن دان لە ١٠ بەش، ٤ بەشی خوێنی مرۆڤ پێك دێنن، هەرکاتێ ژمارەی خڕۆکەی سوور لە خوێندا کەم بۆوە ئەوە شوێنەواری کەم خوێنی و پەڕینی ڕەنگ پەیدا دەبێ و لەبەرامبەر میکرۆبەکانی نەخۆشی بەرگری دەکەن.

خەو بینین (شەیتان پێکەنین — شەیتانی بوون) چۆن ڕوو دەدات ؟

بەدەرچـوونی خۆنەویـستی مـەنی بەتایبـەتی لەشـەودا دەڵـێن خەوبینین، توخمەکان بەرێك و پێکـی و بـێ پـچڕان لـە لوولـە مـەنی سازەکاندا دروست کراون و ڕێگاکـانی مـەنی دەبـڕن و لەکیـسەکانی مەنیدا کۆدەبنەوە، ئەگـەر هێـشتا ئـاوێزان و ئـەرکی جنـسی ڕووی نەدابێت و بەواتایەکی تر مەنی نـەڕژابێت، لەخەویـشدا کـە دەمـارە هەستی یەکان ئارام دەبنەوەو سانسۆری دەروونی ڕادەوەستێت، فیلمی ئارەزوو و دیمەنە جنسی یەکان دێنەوە بەرچاو و دەبێتـە هـۆی ڕژانـی مەنی، هەندێك جاریش بەبێ دیتنی دیمەنەکان خـەوبینین ڕوو دەدات، لەبەرئـەوە دەتـوانین خـەوبینین بەیـەك کاریگـەری بـەتاڵ کردنـەوەی کیسەکانی مەنی دابنێین کەبەوەش جێگا بـۆ توخمـەکانی دوای خـۆی بکاتەوە.

هەڵبەتە خەوبینینی نەخۆشـیش هەیـە لـەدەزگای زاوزێـوە هـەر لەخۆوە مەنی دەڕژێت کەلەو کاتانەدا پێویـستە سـەردانی پزیـشکی تایبەتی بکرێت.

خـەوبینین تایبـەت نییـە بـەلاوەکان بـەڵکو لەبەساڵاچـووەکان و خێزاندارەکانیشدا هەر ڕوودەدات، بـەڵام لـە لاوەکانـدا بەشـێوەیەکی زیاتر دەبیندرێت.

کەسێك کەبڵێ من بەرێگای دەست کـرد کـاری خـەوبینین ئـەنجام دەدەم، زیانی زۆری تەندروستی و دەروونی بەدواوەیە، کەسـانێك کـە

زیاد لەڕادە تووشی خەوبینین دەبن ئەگەر لەکاتی نوستندا بەزگی پڕەوە نەخەون و پێش نوستن میز بکەن و کاتی نوستن بیر لەدیمەنە هەست بزوێنەکان نەکەنەوەو هەرکاتێ هەستان تول بەئاوی سارد بشۆن و کەمەری خۆیان ببەستن، ئەوە ڕێژەی خەوبینین لەسەر خۆیان کەم دەکەنەوە.

ئەوەی پەیوەندی بەکارەکەی ئێمەوە هەبێ ئەوەیە کەئایا مێینەش خەوی جنسی دەبینێ ؟ ئەو دیاردەیە لەرەگەزی مێش دا ڕوو دەدات، بەلاّم کەمتر لەڕەگەزی نێرو هیچ شلەو دەردراوێکیش لەدالاّنەوە دەرناچێت هەروەك چۆن لەڕەگەزی نێردا هەتا کارە فسیۆلۆجیەکەی جووت بوون ڕوودەدات، بەلاّم ئەوانیش لەئەنجامی خەو بینینەکەیان دەگەن بەقۆناغی چێژی تەواو هەرچەندە زۆرجاران تووشی دلّەڕاوکێ و دڕدۆنگی دەبن کەئایا بەڕاستی پیاو دەستی گەیشتۆتێ و کچێتی لەدەست داوە یان بارێکی سروشتی یە ؟

بەشی چوارەم

شێوەکاری دەزگای زاوزێ ی ژن

کاری هێلکەدان : هەروەك لەپێشەوە باسمان کرد هێلکەدان خاوەنی دوو جۆر تەڕی یە، یەکێکیان تەڕی ناوەوەیە کە لە هێلکەداندا دروست بووەو ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو خوێن و پێ ی دەڵێن هۆرمۆن، ئەوی تریان تەڕی لاوەکییە کەهەمان تۆوی ژنە کە نوتفەی پێ دەگوترێت، خوای گەورەش لەو بارەوە لەقورئاندا دەفەرموێت : (يأيها النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ) حج / ٥، واتە ئەگەر گومانتان هەیە لەزیندووبوونەوە، ئێمە ئێوەمان لەگڵ دروست کردووە، ئینجا کردوومانە بەپارچە گۆشتێکی تەواو یان ناتەواو.

ئەو ڕژێنە تایبەتیانەی کە هۆرمۆن دەردەدەن لێپرساوی دەرخستنی تۆخمە سیفەتە جنسی یە دووەمیەکانن لەژندا کەلەکاتی بلوغ[١][٢] بوون تا قۆناغی بێ ئومێدی درێژەی دەبێت، بەلەناو چوونی ئەوانە کاتی قۆناغی بێ ئومێدی پێشتر دەکەوێت، ئەو سیفەتە

([١]) لەکوردەواریدا بۆ کچ، عازەبی و بۆ کوڕ بلوغ بوون بەکاردێت، بەلام من لێرەدا بەیەك جۆر ناوم بردوون، وەرگێڕ.

جنسی یە دووەمیانەش لەژندا بریتین لە :

ئارەزووی جنسی لەگـەڵ پیـاودا، گەشـەی مەمکـەکان، ڕووانـی مووی لەش، گەشەی سمت و کەمەر زیاتر لەپیاو، خـوێنی مانگانـە، دەنگ ناسکی، هەستی دایکایەتی، گەشەی دەرەکی دەزگـای زاوزێ، شەرم و حەوسەڵەی تایبەتی، دڵنەرمی، مەیلی چوونە ژێرباری پیـاو، نەرمی و ناسکی ئەندامەکانی.

هەروەها هێلکـەدان خـاوەنی هۆرمـۆنی فۆلیکۆلینـە کـە پێـشی دەگوترێت ئیسترۆجین، ئیسترۆجینیش پەیداکەری (ئیسترۆسە estrus) کە دەبێتە هۆی کەڵ گرتن (فاڵ) لەئاژەڵدا، لەو قۆناغەدا ئاژەڵی مـێ فاڵ دەگرێ و مەیلی جنسی لەگەڵ ئاژەڵی نێردا پەیدا دەکاو ئامادەی جـووت بـوون دەبێـت لەگەڵیـدا، گۆشـت و شـیرو گیـا لەسەرچـاوە پێکهێنەرەکانی هۆرمۆنی فۆلیکۆلینن.

گەشەی مووەکانی ناوچەی جوانی پیـاو لەگـەڵ ژنـدا جیاوازییـان هەیە، بەم شێوە کە گەشەی مووەکانی جـوانی پیـاو بەشـێوەی سـێ گۆشەیەکە کەسەرەکەی لە نزیکی ناوکە، بەڵام لەژندا بنکەیەکی سـێ گۆشەیە لە سەرەوە بۆ خوارەوە.

هەروەها هێلکەدان خاوەنی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنە کە (لوتئین) ی پێ دەڵـێن، دەبێتـە هـۆی ئاوسـی ژن و بـۆ بـەردەوامی سـك پـڕی پێویستە، لەپێش سك پڕی دا لیکی منداڵدان بۆ جـێ گرتنـی تـوخم ئامـادە دەکـات و لەقۆناغـەکانی سکپڕیـشدا بـەرگری لـە بـوونی

گەرانێژی و خوێنی مانگانە دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی جوڵەی ڕژێنی مەمك بۆ تەڕی شیر.

نوتفەی ژن بەزۆری هەر ٢٨ ڕۆژ یەك جار دروست دەبێ و گەرانێژی یەکە پێ دەگات، ژن لەکاتی بلوغ بوونی تا قۆناغی بێ ئومێدی نزیکەی ٣٢ساڵ هەر ساڵەی ١٢ جار خوێن دەبینێ، ئەگەر فۆلیکۆلەکان کامڵ بوون دەتروکێن و توخم لەوێوە دێتە دەرێ و شلەی فۆلکۆلێن لەناوەوە دەڕژێت، لەو کاتەدا ئەگەر تەماشای لێواری هێلکەدان بکەین، برینێکی بچووك بەئەندازەی یەك دەنکە نیسك دەبیندرێت، هەندێك لەژنان لەنێوەڕاستی مانگدا کەهەمان ڕۆژەکانی گەرانێژی یە لەبەشی پێشەوەی زگ هەست بەئازارێك دەکەن کەلەوانەیە لەشێوەی پەڵەی سووری خوێن دیاری بدات.

نیشانەی هەرە گرنگی دیاری کردنی ڕۆژی گەرانێژی سوود وەرگرتنە لەئامێری گەرمی پێو، کەلەناو دەروونی ژن ڕادەگرێت، بەڵام پێویستە بزانێت کە گەرمی لەشی ژن لەوکاتەدا نیو پلە لەکاتی ئاسایی زیاترە.

بلوغ بوون

پیاو لە ١٥ ساڵی و کەمێك پێشترو هەتا ١٨ ساڵی بلۆغی دەبێت و نێرە ڕژێنەکانی زاوزێ ی پێ دەگەن و دەست بەدروست کردنی تۆو دەکەن، تۆویش هەروەك باسمان کرد (وێنەی توخمی پیاو) لەسەرو مل

و کلکێکی درێژ پێکهاتووە کەلەناوەندی شلەدا یاریدەی جولانی دەدات، ڕژێنی زاوزێ ی پیاو لەماوەی چالاکیدا ملیۆنەها تۆو پێك دینێت.

ژن لە پیاو زووتر بلۆغی دەبێت واتە لەنێوان تەمەنی ١٢ سالی و ١٤ سالیدا هێلکەدان دەست بەبەرهەم هێنانی هێلکە دەکات ژمارەی ئەو هێلکانەی ژن لەماوەی ژیانیدا بەرهەمی دێنێت لە ٤٠٠ هێلکە تێپەڕ ناکات، ژن ئەو هێلکانە بەتێکڕایی هەریەك هێلکە لەمانگێکدا لەتەمەنی بلوغ بوونی هەتا تەمەنی (٤٥ — ٥٠) سالی دەردەهاوێت.

هێلکە ئەگەر نەپیتێنرێت لەناو دەچێت و لەگەڵ خوێنی بێ نوێژیدا دێتەدەرێ، ئەو خوێنەش لەئەنجامی داخوران و دامالینی ناوپۆشی منداڵداندا پەیدا دەبێت کاتێك کە ئامادە بوو بۆ وەرگرتنی هێلکە، جا لەگەڵ ئەم دامالینەدا هەندێك خوێن و شلاوی لینج دەڕواتە دەرێ کە بەشێوەیەکی پچڕ پچڕ بۆ ماوەی ٤ — ٧ ڕۆژ بەردەوام دەبێت و لەوانەیە ئازارێکی کەمی لەگەڵدابێت، ئەو نیشانانەش لەژندا سروشتین، ئەو بێ نوێژی یەی کە بەشێوەیەکی ئاسایی لەهەر ٢٨ ڕۆژ جارێك ڕوودەدات لەماوەی سك پڕی و پاش تەمەنی (٤٥ — ٥٠) سالی دەوەستێت.

لەشوێنە گەرمەکاندا بلوغ بوون لەهەردوو ڕەگەزەکاندا کەمێك زووترەو لەشوێنە ساردەکاندا درەنگتر دەبێت، لەپێش بلۆغ بوونیشدا

قۆناغێك هەیە کە پێی دەڵێن قۆناغی هەرزەکاری یان خۆناسین کە گۆڕانکاریەکانی هەنگاوی بلۆغی تێدا دەردەکەوێت ئینجا بلۆغی تەواوی بەدوادا دێت، لە کچ دا گۆڕانکاری نوێ لەحاڵ و ڕوحیەتی دا پەیدا دەبێت بەشێوەیەك کەهەندێك جار دڵ خۆش و هەندێك جاریش غەمگینە، لەو کاتەدا ئێسکەکانی ڕان وردە وردە گەورەتر دەبن و تەڕی لەئەندامی جووت بووندا پەیدادەبێت، سەری منداڵدانی سوور دەبێ و مەمکەکانی گەورە دەبن، نوکی مەمکی قیت دەبێ و سەری مەیلەو ڕەش دیاری دەکات، مووەکانی لەشی سەر هەڵدەدەن و دەزگای زاوزێی گەورە دەبێ و مەیلی جنسی تێدا پەیدادەبێ و شەرم و ئابڕوویەکی تایبەتی تێدا سەر هەڵدەدات.

بلۆغ بوونیش لەکوڕاندا دەنگییان گڕو گەورە دەبێ و مووی لەشیان سەرهەڵدەداو قۆناغی بێ حەوسەڵەیی و تووڕەیی تێیاندا دەردەکەوێت و بەشێوەی کچان جار جارە شادو جار جارە دڵ تەنگ دەبن، ئەندامی زاوزێ ی لاوەکیان زیاد دەکات و مەیلی جنسیان تێدا سەر هەڵدەدات و لەشەودا خەو دەبینین (شەیتان پێکەنین).

بلۆغ بوون ترسناکترین و هەستیارترین و بەرپرسیارترین قۆناغی ژیانی مرۆڤی نێرو مێ یە کەتێیدا بەقۆناغەکانی بەرپرسیاریەتی شەرعی دەگات. لەو قۆناغەدا مرۆڤی نێرو مێ وا هەست دەکات کە هەندێك شت لەودا زیادی کردووە کەلەمەوپێش نەبووەو ئەوەش بەسەرهەڵدانی زنجیرە ئارەزوو و ئامانجێك.

یەکـەمین دەرچـوونی مـەنی لـەکوڕداو هـەوەڵێن دیتنـی خـوێنی مانگانە لەکچدا سەرەتای دەست پێ کردنی بلۆغی یە، بەشـێوەیەکی گشتی ئەو ماوەیەی کە کچێك تێیدا بلۆغی دەبێ و خـوێن دەبینێـت لە ١٣ ساڵی هەتا ٥٠ ساڵی یە کەهەتا کچ زووتر بلۆغی ببێ تواناى مـنداڵ بوونی زیاترە.

ئەرکی دایك و باب لەبەرامبەر منداڵدا

هـەروەك ئاماژەمـان پـێ کـرد هـەنگاوی بلـۆغ ترسـناکترین قۆناغەکانی ژیانی لاویـەتی یـەو ئـەوان لـەو قۆناغـەدا زیـاتر حـەز بەتەنیایی و دوورە پەرێزی دەکەن تا بتوانن لەخەون و خەیاڵدا خۆیـان بزرکەن، لەو قۆناغەدا هەست و سۆز بەسـەر هـەموو شـتێکدا زاڵـەو هۆش و بیرکردنەوە کەمتر جێگای باسە.

لەسەر دایـك و بـاوك پێویـستە کەهـەتا لـەقۆناغی منداڵیـشدا منداڵەکانی خۆیان بەکەڕو بێ فام و بێ ئاگا نەزانن و ئەرکی جنـسی لەبەرانبەریاندا یان لەناویاندا ئەنجام نەدەن، زۆر لەمنـداڵان ئاگـاداری ئاماژەو سرتەی دایك و باوکیانن لەبەرانبەر یان لەگەڵ یەکتردا، دەبێ دایـك و بـاوك حەتمـەن لـەبیری ئـەوەدابن کـەجێگای خـەوتنیان جیابکەنـەوەو ڕوو بەمنداڵـەکانیان نـەبێت، هـەروەك لەکۆمـەڵگای ڕۆژئاوادا کەدایك و باوك بـێ شـەرمانەو بـەڕووت و قـووتی و جلـی

تەنگ و تەسك دەنوون.

دایك و باب نابێ جلی کوڕ لەبەر کچ و هی کچ لەبەر کوڕ بکات، هەروەها لەجلی تەنگ بۆ منداڵەکانیان خۆ بپارێزن، لەڕووداوەکاندا هاتووە ئەگەر منداڵێك لەژوورێکدا بووبێ کەلەوێدا کاری جنسی تێدا ئەنجام درابێ گوناح کارو دەروون بەزیو دەرچووە، چونکە منداڵ لەبچوکی یەوە خوو بەچ شتێکەوە بگرێ لای منداڵە هاوتەمەنەکانی لەدەرەوە دووبارەی دەکاتەوە، ئەگەر ئەو دایك و باوکەش هەوڵی تەمبێ کردنی بدەن ئەوە ڕەنجێکی زۆری دەوێت، چونکە سروشتی مرۆڤ وایە لەسەر ئەو شتەی بەرگری لێ دەکەن سوورتر دەبێت (بل أكثرهم للحق لكارهون).

لەسەر دایك و باب پێویستە کەزۆر گرنگی بەتەندروستی و خاوێنی منداڵ بدەن، چونکە میکرۆب لەئەنجامی خواردنی پیسەوە دەچێتە ناو لەشی منداڵ و تووشی کۆم خورانی بەردەوامی دەکات، ئەوەش ناتەواویەکی دەروونی و جنسی بۆ منداڵەکە پەیدا دەکات.

بێ دادگەری و جیاوازی کردن لەخۆشویستنی منداڵدا بۆ دایك و باب مفهوم نییە خۆکوژی یان ڕەقیب کوژی بۆ منداڵەکە پەیدا دەکات، حەزرەتی یەعقوب، یوسفی لەهەموو کوڕەکانی تری خۆشتر دەویست کەئەوەبوو بەهۆی ئەوەی کە کوڕەکانی لەبەرانبەر ئەو جیاوازیەدا ببنە ڕەقیبی براکەیان و لەئەنجام دا هاویشتیانە ناو بیرێك و لەبیابانی غەریبی دا بەتەنیایی بەجێیان هێشت.

خوێنی مانگانە (بێ نوێژی)

خوێنی مانگانە بریتی یە لەڕژانی خوێنی تایبەتی لەمندالّدانـدا کەلە هەنگاوەکانی چالاکی جنسی ژن لەبلۆغی دا دەست پێ دەکـات و تا هەنگاوی بێ ئومێدی بێجگە لەکاتـەکانی سـك پـڕی و شـیردان درێژەی دەبێت.

خـوێنی مانگانـە بەشـێوەیەکی بەرچـاو لـە (١٣ — ١٤) سـالّی دەست پێ دەکات و لەنێوان (٤٥ — ٥٠) سالّی تەواو دەبێت. ماوەی نێـوان دوو خـوێن دیـتن یەکـسان نییـە لەهـەموو کەسـدا، بـەلاّم بەشێوەیەکی گـشتی هـەر (٢٨) ڕۆژ یـەك جـارە، خـوێنی مانگانـە بەکەمی لەپێش وەختی خۆیدا دێت بۆ نموونە لە (١٠) سالّی یـان زۆر درەنـگ، ئـەوەش بـەگوێرەی گـۆڕانی کـەژو ئـاوو هـەوای ناوچـەکە دەگۆڕێـت، خـەلّکی ناوچـە گەرمـە سـێرەکان و ڕەش پێـستەکان و ئەوانەی مووی ڕەش و ئالّۆزیان هەیە زووتر خوێنی مانگانە دەبینن و ئەندازەی خوێنیان زۆرترە، بەپێچەوانەشەوە خەلّکی ناوچە ساردەکان و سـپی پێـستەکان درەنگـتر خـوێنی مانگانـە دەبیـنن و ئەنـدازەی خوێنیان کەمترە، خولی خوێن دیـتن و بەینـەکانیان لەژنـدا یەکـسان نییە، بەلاّم لەهەموو ژنێکدا ئەو خولە نەگۆڕو ڕێك و پێکـە. درێـژی ماوەکەی بەزۆری (٤ — ٧) ڕۆژە، کـاتی نێـوان دوو خـوێن دیـتن لـە

(٨٠) لەسەدی ژنان (٢٨) ڕۆژەو (١٤) لەسەدیان (٣٠) ڕۆژو هەندێك جار (٤٠) ڕۆژە.

لەوانەیە دوو خوێن دیتنی هەوەڵ ئەندازەی خوێنیان کەم و ماوەی نێوانیان نارێك بێت، بەڵام وردە وردە سروشتی دەبێت، دواکەوتنی خوێنی مانگانە لە (١ — ١٠) ڕۆژ بەسروشتی دادەنرێت، لەهەر خوێن دیتنێکدا (١٧٠ — ١٨٠) سانتی مەتری سێ جا خوێن دەردەچێت کەنزیکەی (٢٥٠) گرام دەبێت، لەبەرئەوە ژنان لەیەك ساڵدا نزیکەی (٢) لیتر خوێن لەدەست دەدەن، ئەگەر ئەو خوێنە یەك کەرەت لە لەش بێتە دەر ترسناکە، لەبەرئەوە ژنان لەپیاوان زیاتر توانای بەرگری کردن لەکەم خوێنییان هەیە.

خوێنی مانگانە سەرەتا کەمێك ئاوی و لەدواییدا خوێنی بێ گەردە، ئەو خوێنە بەهیچ شێوەیەك کەرت نابێت.

ژن بۆچی و چۆن خوێنی مانگانە دەبینێ ؟ !

خوێنی مانگانەی ژن پەیوەندی بەگەرانێژی و هۆرمۆنەوە هەیە، بەهەمان شێوە کە باسکرا (١٤) ڕۆژ پێش وەختی دیتن یەکێك لە فۆلیکۆلە دوگرافە پێ گەیشتووەکان دەتروکێت و هێلکۆکەی لێ دێتەدەر، ئەو هێلکۆکە ئامادەو چاوەڕوانە تا بەتوخمی پیاو پیتێن بکات، کاتێك کە ئاوێزان ڕووی نەدا واتە تۆو بۆ پیتاندنی هێلکۆکە

نەبوو یان هەبوو، بەڵام بەهۆی بەرگریەك پیتان لەنێوانیاندا ڕووی نەدا، ئەوە ئومێدی هێلکۆکە نامێنێ و لەناو دەچێت و ئەندازەی هۆڕمۆنی ناوبراو لەخوێندا دێتەخوار.

بەهەمان شێوە کاتێ لانەی گونجاوی لیکی منداڵدان بۆ میوانداری توخمی پیتاو ئامادە بوو، لێ ی دەڕژێت و خوێنی مانگانە دەست پێ دەکات و بەواتایەکی تر ژن بێ نوێژ دەبێت.

لەبەرئەوە کە خوێن دیتن بەهۆی نەگەیشتنی توخمی پیاوە بەهێلکۆکە یان نوتفەی ژن، کەواتە دەتوانی بەپێدانی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن خوێن دیتنی دەست کرد لە ژندا ئەنجام بدەیت.

ئەوەی گرنگ بێ لێرەدا ئەوەیە کەلەچ تەمەنێکدا خوێنی مانگانە دەست پێ دەکات ؟ بەشێوەیەکی گشتی لەنێوان تەمەنی (١٢ – ١٤) ساڵیدا دەست پێ دەکات و زۆر جاریش لەوتەمەنە دوا دەکەوێت یان زووتر ڕوو دەدات، بەڵام ئەو کچانەی کەتا تەمەنی (١٦) ساڵی نەکەوتە سوڕی مانگانەوە، وا چاکە سەردانی پزیشکی تایبەت بکەن، هەروەها ژینگەو ئاوو هەواو تووڕەو تۆسنی و کەللەڕەقیش بەشی خۆیان کاریگەری لەسەر دواکەوتنی سوڕی مانگانە دادەنێن.

بۆچی ژن لەکاتی سك پڕی دا یان شیرداندا خوێن نابینێ ؟

لەکاتێکدا کەپیتان واتە یەکگرتنی پیاوو نوتفەی ژن، تۆخمێکی پیتێندراو لەمندالّدانـدا دروست دەکەن، دەست بەگەشە دەکات، فولیکۆلّی دوگراف چیدی پێ ناگـات و ڕادەوەستێت، هۆیەکەشی ئەوەیە کەتەنی زەرد وەك لەپێشەوە باسمان کرد لەشوێنی بڕینی فۆلۆکۆلّی دڕاو پەیدابۆتەوەو لەدوای پیتان گەشەی کردۆتەوەو هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بەشێوەیەك زیاد دەکات کە کارەکەی :

یەکەم : بەرگری لەپێ گەیشتن و تروکانی تەواوی فۆلیلۆڵەکانە.

دووەم : فرمانی دابین کردنی خۆراکی گەشەی کۆرپەلەیە لەناو مندالّداندا، بەهۆی دروست نەبوونی هێلکۆکە خوێن نابینـدرێت، هەڵبەتە هەندێك لەژنان لەکاتی شیردانیشدا خوێن دەبینن کەهۆیەکەی بەشێوەیەکی ڕیزپەڕ (شاز) دروست بوون و پێ گەیشتنی دووبارەی فۆلیکۆڵەکانە.

هەندێك لەژنان لەگەڵ ئەوەشدا کەسك پڕن لەکاتی خوێن دیتنی هەمیشەیی، بەتایبەت لەمانگەکانی هەوەڵدا کەمێك خوێن دەبینن کەهۆیەکەی لەلای هەندێکیان کەمی تەڕی پرۆجیسترۆن واتە ماددەی شێداری تەنی زەردە. هەندێکی تر هۆی خوێن دیتن بەهۆی نەچەسپانی پەردەکانی کۆرپەلە بەمندالّدان لەمانگەکانی هەوەڵی سك پڕی دەزانن.

شێوە ئاڵ و گۆڕەکانی خوێنی مانگانە لەژناندا

ژنان لەکاتی خوێن دیتندا هەست بە گرانییەك دەکەن لەژێر زگ و کەلەکەیاندا کە ئەگەر زیاد لەئەندازە بێ بەناسروشتی دەژمێردرێت، لەو کاتانەدا ژن بێ ئارامی و ماندوویی و سەریەشە دای دەگرێت، مەمکەکان دەخورێن و هەندێك جار بە پاڵەپەستۆیەکی کەم شیریان لێ دەردەچێت، هەست بەگەرمی و ساردی لەش دەکەن.

هەندێك جاریش بازنەیەکی ڕەش لەدەوری چاویان پەیدادەبێت، نارێکی دەکەوێتە دەزگای هەرسیان وەك : بێ ئیشتیایی، پێست وشك بوونەوە، زگ‌چوون، دڵ تێکهەڵاتن، ڕشانەوە، بێزکردنەوە لەخواردن و لەدەوری لێوەکان و کونی لووتیان پەڵەی سوور پەیدا دەبێت، ئەو پەڵانە لەدوای تەواوبوونی خوێن دیتن ون دەبن.

چوونە لای ژن بەمەبەستی ئاوێزان لەوکاتانەدا خراپەو دەبێتە مایەی هەوکردن، هەر لەبەرئەوەشە لەڕوانگەی شەریعەتی ئیسلامەوە شتێکی پەسەند نەکراوو گوناحێکی گەورەیە، ئەو چارەسەریانەش کەهەتا ئێستا دانراون، دەرمانە ئارام بەخشەکان و هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن و ڤیتامینەکان و ماددە قەند بەخشەکانن.

بیرهێنانەوەیەکی تەندروستی بۆ کاتی خوێن دیتنی مانگانە

زۆربەی ژنان لەکاتی دیتنی خوێنی مانگانـە لەشـۆردنی دەزگـای زاوزێ ی خۆیان خۆدەبوێرن، پێویستە کـە بـزانن خـاوێنی لەهـەموو کاتێکـداو بەتایبـەتی لـەکاتی دیتنـی خـوێنی مانگانـە شـتێکی پێویستە، بەڵام لەبەکارهێنانی ئـاوی زۆر گـەرم یـان زۆر سـارد یـان مەلەکردن لە جۆگەو دەریاچەکاندا خۆبپارێزن.

بەڵام ئەوەی گرنگ بێ لێـرەدا پێویـستە خانمـان لـەکاتی دیتنـی خوێنی سورِی مانگانەدا، داوێنی خۆیان بەتۆزی بیکاربۆناتی سۆدیۆم یـان سـابوونی تایبـەتی بـەکتریاکوژ بـشۆن و گرنگـی بـەخواردنی دەولّەمەند بەکاربۆهیدرات و سەوزە بدەن وەك کەرەویزو جەعفەری بۆ ئەوەی قەرەبووی خوێنی بەفیڕۆچوویان بکەنەوە، بەڵام خۆش بەختانـە با ئەوەش بزانن کەکارێکی تەواو سروشتی یەو خوێنێکی زیادەیە.

ئایا ئاژەڵە مێ یەکانیش خوێن دەبینن ؟ !

لەنێوان تەواوی زیندەوەرانـدا تـەنها مـرۆڤ و یـەك جـۆر مـەیمون بەناوی (شمپانزە) خوێن دەبینن[1]. ئاژەڵ تەنها لەخولێکی دیاری کراو کەپێ ی دەڵێن کەڵ گرتن وەك لەڕەشەولاخ یان فاڵ گرتن وەك لەکەرو مـاین یـان تـرەکین وەك سـەگ گەرانێـژی دەکـەن و هـەر لەهـەمان خولیشدا ئاوس دەبن.

خوێن دیتنی بەئازار

هەنـدێك جـار خـوێن دیـتن لەژنانـدا بـەئازار دەبێـت ئـەویش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆیانەی لای خوارەوە :

١- نەبوونی کون لەپەردەی کچێتی دا.

٢- تەنگی لوولەکانی زالکی منداڵدان.

٣- ترازانی منداڵدان بۆ پێشەوە یان پشتەوە.

دەشێ لەسەرەتادا چەندەها جار خـوێن دیـتن بـێ ئـازار بـووبێ و لەدواییـدا بـەئازار بێـت هۆیەکەشـی دەگەڕێتـەوە بـۆ هـەوکردنی لوولـەکانی منداڵـدان و هێلکـەدان کـەپێ ی دەڵـێن (مینـۆراجی — Menoragie) ئەوەش لەزیادەڕەوی لەئاوێزاندا سەرچاوە دەگرێت.

---

(1) دکتۆر لێرەدا باسی کەرویشکی نەکردووە کەهـەر (٤٠) ڕۆژ یـەك جـار خـوێن دادەنێت. (وەرگێڕ).

تەڕی یە سروشتی یەکان

کچان لەئەندامی جووت بوونیانداو لەکاتی بلۆغ دا تووشی تەڕی یەك دەبن کەسروشتی یە، بەهەمان شێوە ژنان لەئەنجام دانی جنسی دا تەڕی یەك هەست پێ دەکەن کەکرداری ئاوێزان ئاسان دەکات، بەهەمان شێوەش لەدەورانی سك پڕی و دوای منداڵ بوونیش خاوەنی تەڕی یەکن کە سروشتی یە، ئەو تەڕی یەش لینجەو ڕەنگ شیری یەو بۆنەکەی زیانی نی یە.

زیاتر ئەو تەڕیانەی کە خلیسکن و خاوەنی خورانێکی تایبەتین ناسروشتین، هەروەها تەڕی هەوکردوو زەردو سەوزو قاوەیی یەو نەخۆشی یە. ئەو تەڕی یەش زۆربەی جار بەهۆی ئازاری منداڵدان و بەکارهێنانی پەڕۆ کۆنی پیس لەکاتی خوێنی مانگانە یان بەهۆی کرمێك بەناوی (تریکۆمۆناس ڤاجینالیس Tricho monas vaginalis) ەوە پەیدا دەبێت.

یەك نوتفەی ژن لەبەرانبەر ملیۆنەها توخمی پیاودا ! !

لەکاتی ئاوێزاندا ڕێژەیەکی زۆری مەنی یان سپێرم لەناو ئەندامی جووت بوون و دەوروبەری منداڵدانی ژندا دەڕژێت کە ئەندازەیان لەهەر مەنی ڕشتنێکدا (٣ – ٣,٥) سانتی مەتری سێ جایە، هەر

سانتی مەترێکی سێ جاش نزیکەی (١٠٠) ملیۆن تـوخمی زینـدووی پیاوی تێدایە، سەرەڕای ئەوەش لەهەر ئاوێزانێکدا نزیکـەی (٣٠٠ – ٣٥٠) ملیۆن تـوخم لـەژووی ئەنـدامی جـووت بـوون و دەوروبـەری منداڵداندا دەڕژێت، لەگەڵ ئەوەشدا هێلکۆکە کە نوتفەی ژنە لەیـەك دانە زیاتر نییە، لەبەرئەوە بۆ کرداری پیتان لەو هەموو مەنی یە یەك توخم بەسە بۆ دروست بوونی منداڵ !!

کۆرپەلە ناسی لەزانستی پێغەمبـەری ئیـسلام (صـلی الله علیـە وسلم) دا بەو شێوەیە باس کراوە (هەر یەکێك لـەئێوە خـوا دروسـتی دەکات و بۆ مـاوەی (٤٠) ڕۆژ لـەزگی دایکیـدا دەیهێڵێتـەوە، کـە سپێرمی پیاو تێکەڵی هێلکۆکەی ژن بوو بەشێوەی مەنی دەمێنێتەوە ئینجا دەبێتە پارچە خوێنێکی مەیو بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژی تر، ئینجا (٤٠) ڕۆژی تریش بەشـێوەی پارچـە گۆشـتێك دەمێنێتـەوە، ئینجـا خوای گەورە گیان بە بەر کۆرپەلەدا دەکات، ئینجا لەدوای (٤٢) ڕۆژ نەخـشی ئاشـکرای منداڵەکـە دەکێـشرێت، لەبەرئـەوە لەڕوانگـەی شەریعەتی ئیسلامەوە دەرمان خواردن بۆ فڕێ دانـی کۆرپەلـەی نـاو زگ لە دوای (٤٢) ڕۆژ حەرامە)[1].

([1]) ڕوون کردنەوەی چل حەدیسەی پێغەمبە ر(صلی الله علیە وسلم) ئیمامی نەواوی پوختەکردن و لێ زیادکردنی عبدالله عبدالعزیز هەرتەلی.

قۆناغی بێ ئومێدی (هەناسە ساردی)

Menaupose

قۆناغی بێ ئومێدی ژن بریتی یە لەبڕانی خوێنی مانگانەو کۆتایی هاتنی توخم گوزاری، کاتەکانی بێ ئومێدی بەهۆی شوێن و ڕەگەز جیاوازی هەیە، بەشێوەیەکی گشتی (٧٠) لەسەدی ژنان لەنێوان سالّەکانی (٤٠ – ٥٠) پێ دەنێنە قۆناغی بێ ئومێدی یەوە، هەروەها ژنانی مێردداری درەنگتر لەژنانی نەزۆك بێ ئومێد دەبن.

لە وولاتە گەرمە سێرەکاندا قۆناغی بێ ئومێدی درەنگترو بەپێچەوانەوە لەشوێنە ساردەکاندا زووتر دەست پێ دەکات، بەشێوەیەکی گشتی پێش ئەوەی کاتی بێ ئومێدی دەست پێ بکات ماوەی چەند سالّێك خوێن دیتنی ناڕێك و خوێنی مانگانە کەم کەمە زیاد دەکات و ماوەی خوێن دیتن درێژتر دەبێتەوە تا بەتەواوی دەبڕێ و ژن بێ ئومێد دەبێت.

قۆناغی بێ ئومێدی دەشێ بەڕێگای دەست کردیش بێت، ئەویش بەدەرهێنانی هێلکەدان بەهۆی کرداری بڕین پێچی یەوە (جراحي).لەلای هەندێك لە ژنان بێ ئومێدی بەبێ نیشانەی نەخۆشی یە بەپێچەوانەشەوە لەژنی بێ حەوسەلّەو کەم دەماغدا ناڕەحەتی توندترە، هۆی ئەوەش بڕانی تەڕی ناوەوەی هێلکەدانە.

ناڕێکی خوێن دیتن و خوێن دیتنی ناوەخت و ئارەق کردن و گەرم و ساردی لەش و سەرگێژەو لێدانی دلّ و سەریەشەو... هتد،

لەنیشانەکانی بێ ئومێدین. لەو قۆناغەدا ژن هەستیارو توورەیەو مەیلی جنسی لەناو دەچێت و ڕشانەوەو بێ هێزی دای دەگرێ و منداڵدان یان ئەندامی جووت بوونی بچووك دەبێتەوەو شێوەی سروشتی خۆی لەدەست دەدات و کاردەکاتە سەر ئاسانی ئەرکی ئاوێزان و مەمکەکان شل و شۆڕ دەبنەوە.

بەگشتی قۆناغی بێ ئومێدی ژن یان هەناسە ساردی، قۆناغێکە کەژن تێیدا لەکرداری سوڕی مانگانە دەکەوێت و چیدی زگ و زا ناکات، ئەوەش لەئەنجامی دروست نەکردنی هێلکەیە لەلایەن هێلکەدانەکانەوە. دەست نیشان کردنی هەرەتی هەناسە ساردی بەئاسانی دیاری ناکرێت مەگەر دوای تێ پەڕبوونی ساڵێك بەسەر ون بوونی سوڕی مانگانەدا، نیشانەکانی هەناسەساردی لەژنێکەوە بۆ ژنێکی تر دەگۆڕێت، بەڵام بەگشتی تایەکی گەرم و ناو بەناویان دێتێ وەهەست بەئازارو بێزاری دەکەن، لەوبارەدا پێدانی دەرمانی (ئیسترۆجین – Estrogen) مانگی یەك دەرزی، کرداری جنسی درێژتر دەکاتەوە کەلە کەمی ئیسترۆجین لەلەشدا ڕوودەدات.

پیتێن : بریتی یە لەیەکگرتنی ناوکی تۆو و ناوکی هێلکۆکەو دروست بوونی هێلکەی پیتراو.

بەشی پێنجەم

غەریزە یان پاڵنەری جنسی

Libido

غەریزە واتە ئارەزووی جنسی بەهۆی کارێکی تایبەتییەوە کە لەڕێگەی فیترەتەوە ئەنجام دەدرێت و بەبێ ئەوەی کەئەو هەستە لەمەوپێش دەستەمۆ کرابێت، بۆ نموونە مژینی مەمکی دایك لەلایەن منداڵەوە کردارێکی جنسی یە.

(ئەم بیردۆزە فرۆیدی یە لەڕوانگەی ئیسلامەوە بەچەند بەڵگەیەکی ژیری و زانستی بەپەرچ دراوەتەوە)[١][٥] هێلانە دروست کردنی پەلەوەر، هەوڵ و کۆششی مێش هەنگوین و تەنینی تاڵ لەلایەن جاڵجاڵۆکەوە، کرداری غەریزەی جنسین.

غەریزە یان پاڵنەری جنسی لەوانەیە لەلای هەر کەسێك واتایەك ببەخشێ و بۆ مەبەستێك ئەنجام بدرێ، بەڵام هەموو ئەو مەبەست و مەرامانەش لەدوای چێژوەرگرتن و هاوخەوی دەبێت لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەدا، واتە ئامانجەکە چێژوەرگرتنە بۆ مەبەستێکی تایبەت کەبەگشتی لەدوو ئامانج دا چڕ دەبێتەوە.

---

(١) بڕوانە کتێبی فرۆید لە ترازوی ژیری دا، نوسینی محمد مەلا صالح شارەزووری.

گرگترین غەریزەکانی مرۆڤ بریتین لە دووشت :

یەکەم : غەریزەی مانەوەی بوونی خۆی.

دووەم : مانەوەو زۆربوونی ڕەچەڵەك.

واتە هەرکەس یەکەم جار خۆی خۆش دەوێت و دەیەوێت زیندوو بمێنێتەوە ئینجا پێ ی خۆشە هاو وێنەی زۆرکات و لەوەچەی خۆی داکەوێتەوە.

بۆ ئەنجام دانی ئەو دوو غەریزەی سەرەوە مرۆڤ بەدوو شت نیازمەندە:

یەکەم : بۆ مانەوەی غەریزەی بوونی خۆی پێویستی بەخواردن هەیە.

دووەم : چونکە غەریزەی جنسی هەیە پێ ی خۆشە لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەی خۆی کۆبێتەوەو وەچەی نوێ بنێتەوە.

مرۆڤ (نێرو مێ) هەرکاتێ غەریزەی جنسی ڕازی بکات هەست بەچێژی تایبەتی دەکات کە ئەوەش هۆیەکی سەرەکی یە بۆ دەستەمۆبوونی ڕەگەزی پێچەوانە کە ژنە چونکە کاتێ کە مێرد ئاوێزانی لەگەڵ ژن دا کرد تامی ئاوەکەی دەچێتە ناو گشت شادەمارو ئەندامەکانی، لەبەرئەوە غەریزەی جنسی یان شەهوەت کەبەزاراوە زانستی یەکەی (لیبیدۆ) ی پێ دەڵێن هەمان هێزە کە دوو گیانداری نێرو مێ بۆ لای یەکتری ڕادەکێشێ.

غەریزەی جنسی لەڕاستیدا بەهۆی هۆرمۆنەکانی نێرو مێ وە (سپێرم و توخم) پەیدا دەبێت، لەبەرئەوە مەیلی جنسی لە لاویدا لەژن و پیاو بەتوندی دەردەکەوێ، بەڵام لەپیری دا تەنها لە ڕەگەزی پیاودا دەمێنێتەوەو لەڕەگەزی ژن دا لاوازو وردە وردە لەناو دەچێت.

جیاوازی غەریزەی جنسی لەنێوان ئاژەڵ و مرۆڤدا

مەیلی جنسی لە ئاژەڵدا خولی یەو لەکاتێکدا لە مرۆڤ لەماوەی ژیانیدا دەمێنێتەوە بەتایبەتی لەرەگەزی پیاودا، ئەو خولی یە لەئاژەڵدا پێ ی دەڵێن کەڵگرتن یان فاڵگرتن یان تەرەکین کە زیاتر لەسەرەتای وەرزی گونجاوی ساڵدا لەروانگەی کەژو ئاوو هەواوە پەیدا دەبێت و بەپەیوەندی ئاژەڵەکە بە دەوروبەرەکەیەوە بەندە، چونکە بۆ گەورەکردنی پاشەواری خۆی پێویستی بەوەرزی گونجاو هەیە.

جیاوازی یەکی تری جنسی لەنێوان ئاژەڵ و مرۆڤدا ئەوەیە کەکرداری جنسی ئاژەڵ تەنها بەمەبەستی دروست کردنی هاوجنسی خۆیەتی، بەڵام لەمرۆڤدا لەوانەیە بەبێ مەبەست بوون لە دروست کردنی وەچەش هەر ئەنجام بدرێت وەکو هاوسەرێتی دوورو درێژی نێوان پیاوێك و ژنێکی نەزۆك.

جیاوازیەکی تر ئەوەیە کەلە مرۆڤدا غەریزەی هەڵبژاردنی هاوسەرو هاومەبەست و قەدەغەکردنی هاونزیکان و مەحرەمانی هەیە، بەڵام لەئاژەڵدا بۆ نێر جیاوازی لەهیچ کامیاندا نییە، هەروەها لەئاژەڵدا بۆ نێر مەبەست دامرکانی هەستی جنسی خۆیەتی، بەڵام لەمرۆڤدا هەمیشە مێرد لەبیری چێژی هاوسەرەکەشی دایە.

فرۆیدو غەریزەی جنسی

سـیگمۆند فرۆیـد، پزیـشکی دەروونناسـی بـەناوبانگی ئـەڵمانی غەریزەی جنسی بەشـێوەیەکی ئاسـانتر بـاس دەکـات، دەبـێ بـزانین کەبیروڕاو بیردۆزەکانی فرۆید لە سەردەمی خۆیدا زۆر فـراوان بـوون و نوسینگەی تایبەتی دەروونناسی بەناوی فرۆید سیسم هێناوەتە کایەو ئێستاش جێگای لێکۆڵینەوەیەو لایەنگرو ڕەقیبیشی زۆرە.

بەبیروڕای فرۆید تەواوی کردارو کارەکانی مرۆڤ لەغەریزەی جنسی یەوە سەرچاوە دەگرن و دەڵێت :

منداڵ لەمژینی مەمکی دایکی و دەست خشان لەلەشـی خـۆی و ڕاوەشانی دەست و لاقی چێژی جنسی وەردەگرێت، هەروەها دەڵێـت : منـداڵ لـەزاری خـۆی دوو جـۆر چـێژ وەردەگرێـت یـەکیان سـۆزو خۆشەویستی یەو ئەوی تریان ڕق لێ بوونەوەیەتی، لەوەی یەکەمیاندا هەرچی وەبەردەسـتی بکـەوێت بـەلێوو زاری خـۆی دەی لێـسێتەوەو قامکی خۆی دەمژێت، لەحالەتی دووەمدا نینۆکی خـۆی دەجوێـت و گاز لەمەکی دایکی دەگـرێ و شـتێکی کـە لەدەسـت دابـێ ئەگـەر بتوانێت بەددان دەی دڕێنێ، لەدواییدا شـەهوەت (لیبیـدۆ) لـەدەم و زارو لێویەوە بۆ جێگایەکی تـر دەگوازێتـەوە، ئـەو شـوێنەش کـۆم و کۆئەندامی دەرەوەی دەزگای زاوزێ یە !

منداڵ لەماوەی دووساڵیدا بەبوونی خۆی پەی دەبات و خۆی خۆش

دەوێت و لەدیتنی خۆی چێژ وەردەگرێت و بەناوی قۆنـاغی خۆخـۆش ویستن ناوی دەبات. لە دوو ساڵ بەدواشەوە بـەهۆی غـەریزەی لەشـی خۆیەوە چێژ وەردەگرێت، بۆ نموونە گوشینی چیچکەی گـوێ ی و ژێـر بـاڵ و یـان مـاچ کردنـی و ڕژانـدنی لانکەکـەی کەبـەهۆی خەنـدەو پێکەنینەوە دەری دەبڕێت، لـە دواییـدا شـەیدای هاوڕەگـەزی خـۆی دەبێت و لـەقۆناغی کۆتاییـدا بەکەسـانی پێـچەوانەی جنـسی خـۆی مەیلی جنسی پەیـدا دەکـات و لێـرەدا قۆناغـەکانی لیبیـدۆ تـەواو دەبێت، ئەو قۆناغەش سەرەتای هەنگاوی بلۆغە.

گرێ ی (عقدە) ئۆدیب

Oedipus complexe

بەبیروڕای فرۆید، منداڵی کوڕ لەیەکەم قۆناغی ژیانیەوە پەیوەندی یەکی پتەو لەگەڵ دایکی هەست پێ دەکات و باوکی بە ڕەقیبی خۆی دەناسێت لـەڕێگای ئـەو عیـشقەدا، بەپێـچەوانەشەوە منـداڵی کـچ هەسـتی خۆشەویـستی و هـاوڕازی خۆیـان زیـاتر لەگـەڵ باوکیانـدا دەردەبڕن وەك لەدایکیان.

لەمنداڵی کچ دا ئەو گرێ یە پێ ی دەڵێن (ئێکسترا Electera) و زیاتر بەپەیوەندی نێوان منداڵی کچ و منداڵی کوڕ دادەنرێـت. بـەتێ پەڕبوونی کات و بەهۆی ئەو هەڵەو سەرپێچیانەی کەمنداڵ لەژیانیـدا شانی دەگرێت و لەلایەن باوکییەوە ئامۆژگاری و تەمبێ دەکرێ، تـێ

دەگات کەڕەقیبەکەی زۆر بەدەسەڵات و زۆردارەو خۆشـی بەخـەنیمی ئەو نازانێت بیەوێت و نەیەوێت بۆیە بەناچاری گوێ ڕایەڵی قـسەکانی دایکی دەبێت، بەو پەیوەندی یە پتـەوو تایبەتیـەش دەڵـێن گـرێ ی ئۆدیب، ئەوەش لەناوی ئەفسانەی کۆنی یۆنانی بەناوی گرێ ی ئۆدیب وەرگیراوە کە ئەدیپ لەدوای ڕووداوێکی دوورو تاڵ باوکی خۆی کوشت کەلـەڕێگای عیـشقی دایکـی دا، بـەڵام نـەی تـوانی دایکـی خـۆی بخوازێت!!

(بۆ ڕوون کردنەوەی ڕای بەرامبەر بڕوانە کتێبی فرۆید لە ترازوی ژیری دا) نوسینی / محمد ملا صالح شارەزووری – وەرگێڕ.

عاشقی و جۆرەکانی عیشق

غەریزەی جنسی هێزێکی کێشندەیە کـە دوو ڕەگـەزی پێـچەوانە بۆلای یەکتری ڕادەکێشێ و پێ ی دەڵێن عیشق.

ئەگـەر مانـای عیـشق بـەو هـەموو ئـاڵۆزی و خۆشەویـستی و شەیدایی یەوە بناسین دەبێ هەزارەها جۆری بژمێرین وەکـو : عیـشق بەمنداڵ، عیشق بەدایك و بـاوك، عیـشق بـەوڵات و خـاك، عیـشق بەبیروباوەڕ، عیشق بەگیانەوەران، عیشق بەژن، عیشق بەوەرزش و... هتد.

هەندێك کەس عیشق تەنها بەغەریزەی جنسی لـەڕێگای دەزگـای زاوزێ وە دەزانن کە پەیوەندی بەبەرهەم هێنانی وەچەوە هەیـە، ئـەوە

هەڵەیە چونکە ئەگەر ئەوە ڕاست بوایە دەبوایە ژنان و پیاوانی نەزۆك مەیلی جنسییان لەگەڵ یەکتری دا نەبوایە، چونکە وەچەیان لێ ناکەوێتەوە، بەلام بەپێچەوانەوە دەبینی زۆربەشیان یەکتریان خۆش دەوێت و تاسەر ژیانی هاوبەش پێکەوە بەسەردەبەن، یان کەژن سکپڕ دەبوو نەدەبوایە کرداری جنسی درێژەی هەبایە، بەلام لەئاژەڵدا پێچەوانەیەو غەریزەی جنسی تەنها بۆ دروست کردنی هاوونەیەو بەس. تائێستا کەمتر بینراوە کەئاژەڵی نێر لەمێ یەی ئاوس بێت بەواتایەکی تر جووت بوون لەگەڵیدا ئەنجام بدات.

١- عیشقی ئەفلاتوونی : عیشقی پاك یان ئایدیالی پێ دەڵێن، عشقێکە کە لەنێوان دوو کەسدا سەرهەڵدەدات بەبێ ئەوەی کەتووشی پەیوەندی جنسی بین وەك : خەج و سیامەند و لەیل و مەجنون و سێوەخان و... هتد.

٢- عیشقی خەیاڵی : زیاتر لەنێو هەندێك کچدا دەبیندرێت و خۆشەویستی لەگەڵ ئەستێرەکان و سینەماو قارەمانانی داستانەکاندا پەیدا دەکەن، هەروەها ئەو کچانەی کەساڵەهای ساڵ لە چاوەڕوانی شووکردندا خۆیان پیردەکەن، لەو جۆرە عیشقانە دەژمێردرێن.

خەیاڵ دەم باتە جێژوانی لاویەتیم ئەمما
خرینگەی بازنەو بەرمووری ئەوم نایە

هێمن

٣- عیشقی شاعیرانه : عیشقێکه زیاتر بەهۆی بەرگریه کۆمەڵایەتی و ئەخلاقی یەکان یان یاسا، دەستی عاشق لەمەعشوقەکەی کورتـە، لەو کاتەدا عاشق کە خاوەنی هەستی ناسك و بیری وردو بەدیهێنـەرە لەقاڵبی شیعرو پەخشاندا وەسف و شێوەی دڵبەرەکەی پیشان دەدات.

هەرچەندە گوناحی دەمەکەت بارە لەسەر لێو
حەددی چی یە نالی کە بڵێ ماچە کەفارەت ؟ !

نالی

هێزی کێشندەی عیشق بەهۆی پێنج هەستەکانەوە

١- هەستی دیتن : ئاژەڵ زیاتر بەهۆی هەستی بۆنەوە بۆ لای جـووتی خۆیان دەچن، بەڵام لەمرۆڤدا زیاتر بەهۆی دیتنەوە پەیدا دەبێت.

هاوسەری بەدبەخت ئەو ژنەیە کە خۆی بۆ مێردەکەی جوان ناکات و خۆی فەرامۆش دەکات و لـەکاتی گەڕانـەوەی مێردەکـەی بـەجل و بەرگی چێشت لێ نان و بۆنی چێـشتخانەو قـژی ئـاڵۆزەوە پێـشوازی لەمێردەکەی دەکات.

٢- هەستی بیستن : بیستنی دەنگ و جـۆری قـسەکردن و تەلـەفۆن، دیسان یەکێکە لەڕێگاکانی عیشق.

٣- هەستی بۆن کردن : ئەو هەستە هـەروەك باسـان کـرد لەئاژەڵـدا بەهێزترە کەلەدەزگای زاوزێیدا لەکاتی فاڵ گرتن و هاتنە کەڵیدا بۆنی تایبەتی هەیەو نێرە بۆلای خۆی ڕادەکێشێ.

لەمرۆڤدا بۆنی گوڵ و عەترو بۆنی خۆشی زار هۆی ڕاکێشانی مێردە بۆ لای هاوسەرەکەی.

٤- هەستی دەست لێدان : دەست بازی و دەست لەیەکتر خشان لەنێوان ژن و مێرددا هۆیەکی سەرەکی ئاوێزانن، پێغەمبەر (ﷺ) ڕای گەیاندووە کەپێش ئەوەی ئاوێزان لەگەڵ خێزانەکانتاندا بکەن دەست لەناوەندە هەستیارە جنسی یەکانیان بخشێنن بۆ ئەوەی ئەوانیش ئامادەیی تەواویان هەبێت.

٥- هەستی چێژتن : ماچ کەمایەی هەستی چێژی لێوو زارە، جولێنەری سەرەکی هەستی جنسی یە.

ئامانج لە ئارەزووی جنسی لەژن و پیاودا

لەهەر کردارێکی جنسی دا دوو شت مەبەستە :

یەکەم : دامرکانەوەی شاڵاوی جنسی.

دووەم : زیادکردنی بۆماوە (ڕەچەڵەك).

ئارەزووی جنسی لەپیاودا زیاتر تێرکردنی غەریزەی جنسی یە، بەڵام لەژندا زیاتر خۆشەویستی و پێکهێنانی خێزان و هەبوونی منداڵ و چوونە ژێرباری پیاو مەبەستە.

دوای ماوەیەك پیاو هێندە ئارەزووی جنسی لەگەڵ خێزانی خۆیدا گەرم و گوڕ نییەو هی تری لەهاوسەری خۆی پێ جوانتر و چاکترە، کەش و ئاو و هەوا دیسان لەسەر کەمی زۆری شەهوەت کاریگەری

هەیە، خەڵکی گەرمەسێرەکان ئارەزووی جنسییان زیاترە لەناوچە ساردەکان.

ماندووبوون هۆیەکی ترە بۆ کەم کردنەوەی ئارەزووی جنسی، ئەوانەی وەرزش دەکەن سەرەڕای تەندروستی لەشیان ئارەزووی جنسییان کەمە، ئەو کەسانەی کە سەرگەرمی کاری سیاسین، شۆڕشگێڕان، زانایان، دکتۆران، ئارەزووی جنسییان لاوازە.

ئارەزووی جنسی لەژن یان لە پیاودا زیاترە ؟

زۆربەی خەڵکی باوەڕیان وایە کەئارەزووی جنسی ژن لەپیاو زیاترە ! هەروەك دەڵێن ژن نۆ دەماری جنسی لەپیاو زیاترە، ئەو قسەیە نەك ڕاست نییە بەڵکو بەپێچەوانەوە، ئارەزووی جنسی پیاو زۆر زیاترە لەهی ژن و پیاوان زیاتر پێویستییان بەچالاکی جنسی هەیە.

پیاو ئەگەر ماوەیەك لەژن دوور بکەوێتەوە تووشی بێ ئارامی و فشاری دەمارەکان و سەریەشە دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە دوورکەوتنەوەی ژن لەمێرد کارێکی ئاسایی یە و دەتوانێ چەندەها ساڵ لەچاوەڕوانی مێردی ون بوویدا بێنێتەوە یان هەر شوونەکاتەوە.

ئارەزووی جنسی ژن لەنێوان دوو خوێن دیتن دا دیاری کراوەو بەو واتایە کە (٢- ٣) ڕۆژ پێش گەرانێژی یان (٢ – ٣) ڕۆژ دوای گەرانێژی، ئارەزووی جنسی هەیە، ئەو ڕۆژانەش ڕۆژگارەکانی (٢ – ١٦) ڕۆژی خولی مانگانەن و لەدوای ئەوە ئارەزووی جنسی کەم

دەبێتەوەو ڕۆژەکانی (٢٣ – ٢٧) واتە (٣ – ٤) ڕۆژ پێش خوێن دێن دووبارە ئارەزووی جنسی پەیدا دەبێتەوە.

پیاوان زیاتر بەجولێنەرە نەفسی یە دەروونی یەکان هەستدارن وەك: جۆری جل و بەرگ و داهێنانی قژو چاوی شین و لارولەنجەو... هتد، لەگەڵ ئەوەدا کەژن زیاتر بە جولاندنی ئەندامەکانی لەشی لەلایەن پیاوەوە هەستدارە.

بەڵام ئێمە هەروەك لەمەوبەریش گوتمان زیادبوونی حەزو ئارەزوو بەتایبەتی لەژن دا دەکەوێتە سەر چۆنیەتی گەرم و گوڕ داهێنان و جۆش دانی ئەو حەزە شاردراوەیە، ڕاستە ئێمە دەڵێین ئارەزووی پیاو زاڵترە بەسەر ژن دا، بەڵام ئەگەر بێت و کرداری جنسی هەروەك پێغەمبەرمان (ﷺ) دەفەرمووێت : لەخەمی ژنەکانتان دابن، بەرێوەبچێ و شوێنە هەستیارەکانی ژن بورووژێندرێت و یان بلاوێندرێتەوە ئەوە بێ گومان لەو کاتانەدا ژن دەتوانێ لەڕادەبەدەر بەدوای یەکدا چالاکی جنسی ئەنجام بدات و لەگەرم و گوڕی نەکەوێت، لەکاتێکدا کەپیاو تەنانەت دەتوانێ یەك جار بەگەرم و گوڕی چالاکی جنسی بکات و پاشان پێویستی بەپشوویەك دەبێ تا ئەندامی زاوزێی دێتەوە دۆخی ئاسایی و ئامادەبوون.

شێوازی کرداری ئاوێزان یان نزیکی

لەمرۆڤدا ئاوێزان بریتی یە لەچوونی تولّی پیاو بۆ ناو ئەندامی جووت بوونی ژن و رژانی مەنی، لەزیندەوەرە بڕبڕەدارەکان بەو چوار شێوەی خوارەوەیە.

١- دروست کردنی هاو وێنە بەبێ نزیکی دوو ڕەگەزی جیاواز : ئەوەش وەك لە ماسی دا کە بۆ دروست بوونی هاووێنە بەبێ ئەوەی نێرو مێ بەیەك بگەن ڕوو دەدات، ماسی مێ لەدوای پەروەردەکردنی هێلکۆکە لەناو زگی دا بەشێوەی ڕشتنەدەر دەخاتە دەرەوەو ماسی نێر توخمی خۆی بەسەریاندا دەڕێژێت.

٢- دروست کردنی هاو وێنە بەنزیکی دوو ڕەگەزی جیاواز، بەلاّم بەبێ جووت بوون : ئەو جۆرەش لە بۆق دا دەبیندرێت، لەهەنگاوی جووت گیری، بۆقی نێر سواری پشتی مێ یە دەبێت و خۆی قایم دەکات، لەدواییدا مێ یە دەست بەتوخم ڕێژی دەکات و بۆقی نێر دلۆپ دلۆپ مەنی خۆی بەسەردا دەڕێژێ و ئاوسی لەناو ئاودا ئەنجام دەدرێت.

٣- دروست کردنی هاو وێنە بەنزیکی دوو ڕەگەزی جیاواز، بەلاّم بەبێ تولّ : ئەمەش لەپەلەوەراندا دەبێت کەلە بەشی کۆتایی ڕیخۆلّەیاندا ڕێڕەوێك هەیە پێ ی دەلّێن (بالوعە) کە ئەوە سەرەڕای فڕێ دانی پاشەڕۆك لەکاتی لێك نزیك بوونەوەدا دەکرێتەوە، ئەوکاتە دووبەشی کۆتایی کلك بەیەکەوە دەنوسێن و

سپێرمی نێرە دەچێتە ناو مێ یەوە.

٤- دروست کردنی هاو وێنە بەنزیکی دوو ڕەگەزی جیاواز و کرداری ئاوێزان : ئەو جۆرەش هەروەك لەمەمکدارەکاندا کە مرۆڤیش یەکێکە لەوان، ڕوودەدات.

فڕێ دانی مەنی

هەندێك وا بیردەکەنەوە کەژنیش وەکو پیاو لەهەنگاوی چێژوەرگرتن دا مەنی فڕێ دەدات، بەڵام ئەوە بەهیچ شێوەیەك ڕاست نییە، دەزانین کە سپێرمی ژن هەر (٢٨) ڕۆژ یەك جار دروست دەبێ و ژمارەشی لەیەك دانە زیاتر نییە، ئەو هێلکۆکە لەسێ یەکی دەرەوەی لوولەی منداڵان ئامادەی میوانداری یە لەسپێرمی پیاو کەلەکاتی مەنی فڕێ داندا دەڕژێتە ناو ئەندامی جووت بوونی ژن.

سپێرمی پیاو لەژێر کاریگەری ئارەزووی جنسی دا دروست دەبێت، بەڵام سپێرمی ژن لەپێشەوە ئامادەو چاوەڕوانە و پەیوەندی بەنزیکی یەوە نییە، بەڵام بە جوڵاندنی بەشە هەستدارەکانی لەشی ژن، ڕژێنی داوێن هەڵدەستێت بەتەڕکردن و ئەوەش یارمەتی ئاسان کردنی کرداری ئاوێزان دەدات.

لەدوای ئەنجام دانی کرداری جنسی قۆناغی خاوبوونەوە دێتە پێش کەژن و مێرد هەست بەماندوویی و سستی لاشە دەکەن، ترپەو لێدانی دڵ زیاد دەکات، پاڵەپەستۆی خوێن دەچێتە سەر ئارەقەیەکی

کاتی پەیدادەبێت، گرفت لەهەست کردنی پێنج هەستەکان پەیدا دەبێت.

چێژوەرگرتنی ژن کەمێك درەنگترە لەپیاو و لە (٤ – ١٠) چرکە درێژەی هەیە، پیاو لەدوای فڕێ دانی مەنی دەست بەجێ توانای بەردەوامی کرداری جنسی نییەو کەمێك پشوودانی پێویستە، بەلام ژن دەتوانێ بەهەولێکی کەم چێژەکانی بەدوای یەکدا ئەنجام بدات.

ئەگەر پیاوێك هەر لەخەمی تێرکردنی ئارەزووی خۆیدا بێت و بەس، ئەوە شوێنەواری خراپ و نەخۆشی ڕوحی و دەروونی بۆ هاوسەرەکەی پەیدا دەکات وەك : بێ خەوی و بێ ئیشتیایی و لاوازی و بێ حەوسەلەیی و لەوانەیە سەربکێشێ بۆ خیانەت لە ژیانی هاوسەرێتی و هاوبەشیدا، پێغەمبەری ئیسلامیش (ﷺ) لەو بارەوە دەفەرمووێت : لەسەر ژنەکانتان هەڵمەستن تا ئەوانیش مەیلی جنسییان تێر دەبێت.

کات و شوێن و ژمارەکانی ئاوێزان

زانست هەتا ئێستا کاتێکی بۆ ئاوێزان تایبەت نەکردووە، بەلام ژنەکان زیاتر حەز لە جێگای تاریك دەکەن و حەزدەکەن لەشەودا ئەو کارە ئەنجام بدەن بەتایبەتی ئەو ژنانەی کە تازە شوویان کردووە، چونکە پێیان خۆش نییە لەشی خۆیان و هاوسەریان بەڕووتی ببینن، بەلام پیاو بە پێچەوانەوە حەزدەکات لەبەر ڕووناکی و ڕۆژی ڕوون دا

ئاوێزان بکات، بڕوای هەرە زۆریش وایە کەلەدوای خەوێکی کورت ئاوێزان ئەنجام بدرێت، چونکە لەشی مرۆڤ ئۆقرە دەگرێ و هێزی بزوێنەر زیاد دەکات و خوێن لە مادده و گازە زیادەکان پاك دەبێتەوە، دینی ئیسلام نیوەی شەوی پەسند کردووە کە ژن هەڵی بژێرێ و پیاو بچێتە لای ژن و کەئەوەش شوێنەواری بەسوودی بۆ پتەوکردنی بناغەی خێزان بەدواوەیە.

ماوەو جار لەکرداری ئاوێزاندا پەیوەندی بەبەساڵداچوون و ڕادەی خوێندەواری و هێزی جنسی و زۆر و کەمی جووڵاندنی شوێنە هەستیەکانەوە هەیە، ماوەی دەست بازی لە (٣ — ٦) خولەکە، هاوسەرانی خوێندەوار زیاتر لەو ماوەیان پێ خۆشە، چێژ وەرگرتن لەپیاواندا لە (٢ — ٤) خولەك دایە، لەژناندا لە (٤ — ١٠) خولەك دایە.

لەدوای مانگی هەنگوین، هەر هەفتەی (٢) جار و دوای یەك ساڵ هەر هەفتەی یەك جار و دوای ماوەیەك هەر (١٠) ڕۆژ یەك جار کرداری جنسی لەکەسی سروشتیدا بەسە.

پیاو بۆ چ مەبەستێك ژن دەخوازێت ؟!

لەپێش هەڵبژاردنی هاوسەردا پێویستە بزانیت کە بۆچی ژن دەخوازیت ؟ هەرکەس لەو بارەوە ڕای تایبەتی خۆی هەیە، لەوانەیە هەندێك بڵێن کچان بۆیە شوو دەکەن تا خۆیان لەدەستی دایك و باوك

ڕزگار بکەن کەلە دەستییاندا بێزار و ماندوون، یان کوڕان بۆیە ژن دێنن، چونکە پارەیەکیان پێکەوە ناوەو ناتوانن بەتەنها خەرجی بکەن و ناچارن کەسانێك لەدەوری خۆیان کۆبکەنەوە، هەندێکی تر دەڵێن ئامانج لە ژن هێنان دامرکانی هێزی جنسی و گۆڕینەوەی خۆشەویستی یە لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەداو هەوڵدانە بۆ هێنانەدی ژیانێکی هاوبەش و ڕزگاربوون لەتەنیایی.

لەوبارەوە پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ) دەفەرمووێت : خەڵك بۆ چەند مەبەستێك ژن دێنێ هەیە بۆ ماڵی دونیا یان بۆ پشت و نەسەبی ژن یان بۆ جوانیەکەی یان بۆ دین و ئاکاری، کەهەرکەس ئەوەیانی هەڵبژارد گرەوی خۆی لەژیاندا بردۆتەوە.

دەربارەی چۆنیەتی هاوسەریش ئیمامی عەلی دەفەرمووێت : هاوسەرێك هەڵبژێرن کە چاوی گەورەو گەنم ڕەنگ و باڵای مام ناوەندی بێت.

مەبەست لەهاوسەرێتی پێکهێنانی ماڵی گەرمی خێزانداری و دروست کردنی وەچە و دامرکانی ئارەزووی جنسی و ئارامی ڕوح و دەروونە، لەبەرئەوە شووکردن بەتایبەتی لەکچانی باڵغدا هەتا زوو بکرێت درەنگە، چونکە خولی ژیانی بلۆغی ژن لە (٣٠) ساڵ تێ ناپەڕێت.

شووکردنی کچان لەکاتی خۆیدا ئەو نەخۆشیانە چارەسەر دەکات، کەم خوێنی بەتایبەتی لەکچانی هەرزەکاردا، ناڕێکی خوێن دیتن،

خوێن دیتنی بەئازار، بای زگ و ناڕێکی لەکۆئەندامی هەرسدا، کێشی زۆر دەبێت و دەزگای زاوزێ ی گەشە دەکات.

چاکترین ساڵەکانی شووکردن بۆ کچان لەنێوان (١٨)ساڵی دایە، ئێمە لەگەڵ شووکردنی (شاز) ڕیزپەڕمان نییە هەروەك چەند نموونە لەو بارەوە هەیە، بۆ کوڕانی خوێندەوار دوای تەواوکردنی خوێندنەکەیان واتە لە (٢٥) ساڵی دا.

ئەو کچانەی درەنگ شوو دەکەن زۆربەیان بێزارو توڕەن و دوای شووکردنیشیان هەر درێژەی دەبێت و ژیانی خۆیان و هاوسەرەکەیان تاڵ دەکەن. پیاو لە ژن هێناندا نابێ تەنها مەبەستی سك پڕی خێزانەکەی بێت و بەس بەڵکو دەبێ هەموو مافە وردو درشتەکانی لەبەرچاو بگرێت تا بتوانێت خێزانێکی بەختەوەر پێك بێنێ.

پیاو چ ژنێك پەسند دەکات ؟

خۆشەویستی لەگەڵ ژندا لەوانەیە لای زۆربەی کەس هەرهەواو هەوەسی خۆی لەبەرچاو گرتبێ کەئەو کاتە ژنێکی ناز فرۆش و عیشوەگەر دەبێتە جێگای پەسندی ئەو، چونکە ئامانجی تەنها دامرکانەوەی ئارەزووە.

پەسند کردنی جوانی لە مرۆڤدا (نێرو مێ) شتێکی سروشتی یە، چونکە فیترەتەکەی وایە جوان پەسند دەکات، بۆیە ژنیش سەرەڕای جوانی سروشتی خۆی شەیدای جلی جوان و ڕازاوەیە تا جوان بۆ لای

خۆی ڕاکێشێت، پیاو هەمیشە ژنی گەنج تر لە خۆی پەسند دەکات و پێ ی خۆشە هاوسەرەکەی لەخۆی بچوکتربێت، پیاو ژنی گوێ ڕایەڵی خۆش دەوێت، گوێ ڕایەڵی ژنیش بۆ مێرد نابێتە مایەی لەدەست دانی سەربەخۆیی یەکەی، چونکە لەهەمان کاتدا کەسنووری سەربەخۆیی خۆی دەپارێزێت دەتوانێت گوێ ڕایەڵی هاوسەرەکەشی بێت.

سەربەخۆیی و گەوردیی ژن بە مێردەو ژنێك کەسەربەخۆیی خۆی پێ خۆشە دەبێ بۆ سەربەخۆیی مێردەکەشی تێ کۆشێت، ژن ئەگەر گوێ ڕایەڵی مێردەکەی بێت و ئاکاری جوان بێت، زیاتر بوونی خۆی دەتوانێ لەبەرامبەریدا بسەلمێنێ هەروەها ئەگەر ژن گوێ ڕایەڵی پیاو بوو لەلایەکی تریشەوە پیاو گوێ ڕایەڵی ئەو دەبێت.

پیاو وەفاو گوێ ڕایەڵی لە ژن دەوێت، هیچ شتێك لەوە زیاتر نابێتە مایەی تووڕەیی و بێزاری پیاو کە ژن ڕابردووی خۆی لەلای باس بکات بەتایبەتی ئەگەر ببێتە مایەی هەست بریندارکردنی، دەبێ ئارامی و حەوسەڵەیی ژن زیاتر بێت لەپیاو، چونکە لەوانەیە پیاو لەبەر سەرقاڵی ژیانی دونیا غەمێکی لەدەرەوە بۆ پەیدابووبێ، ژنی چاك ئەوەیە ئاو بەسەر ئاگری تووڕەیی پیاودا بکات. باشترین گەورەیی ژن ئەوەیە ئارامی بخاتە ناو ماڵ و نهێنی خێزان نەباتە دەرو پڕکەرەوەی کەلێنەکانی ژیانی پیاو بێت.

ژن چ پیاوێکی خۆش دەوێت ؟

لەژن و مێردایەتیدا پیاو دەبێ پەسندکرێ و ژن دەبێ پەسندکراو بێت، یان بەواتایەکی تر ژن دەبێ داواکراو و پیاو داواکەربێت، ژنیش لەزەین و دیدی هەرکەسێکدا شتێکی تێدا پەسندکراوە.

هێرش بردن لەشێر جوانەو لەنجەولار لەتاووس، پیاو هەیە ژنی بەرزەفڕو لەخۆبایی خۆش دەوێت و لەژنی زەبوون و بەواتایەکی تر دەست و پێ سپی بێزارە.

جوانیی مەعنەویی پیاو جێگای سەرنجی ژنە، ژن پیاوی دەوڵەمەند و سوارچاك و ناوشان پان و پۆشتەو کەڵەگەتی مەبەستە، ژن حەزدەکات مێردەکەی خاوەنی پلەو پایەیەکی دیار بێ کەلە خەڵکی تردا کەم بێت، بەهەمان شێوە دکتۆر و ئەندازیار و ئەفسەرو نوسەرو هونەرمەند زیاتر جێگای مەرامی ژنن، وەفای ژن زیاترە لەپیاو بەپێچەوانەی وتەی شاعیران و نوسەران.

زانیاری یەك دەربارەی پێکەوە نەگونجانی خوێن

پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر ئەو هۆیانەی کە دەبوونە مایەی ناسازگاری خوێنی ژن و مێرد دۆزرایەوە، مەترسی یەك کەلەو بوارەدا دەهاتە پێش تەنها بۆ ئەو منداڵانە بوو کەلەو ژن و مێردە پەیدا دەبوون و زانایان نەیان توانی بوو بەهۆی دەرمانەوە چارەسەری بۆ بدۆزنەوە.

٨٥ لە سەدی خەڵك Rh یان هەیە کەئەوەش بە هۆکاری سەرەکی

ناسراوه كه یەكەم جار لەمـەیمونێك بـەناوی (Rhesue) دۆزرایـەوه، لەخوێندا ١٥ لە سـەدی خـەڵك پاشمـاوەی Rh یـان نییـە، كەسـێك كەئەوه لەخوێنی دا هەبێت ئەوه Rh^+ پۆزەتیڤەو كەسێك كەنـەی بـێ Rh^- نەگەتیڤە. نەبوونی ئەوەش لەخوێنی هەندێك كەسدا ناسازگاری خوێن پەیدا دەكات، بەڵام بەزۆری ئەو نەخۆشی یە لەو ژنانەدایـە كـە Rh^- نەگەتیڤیان هەیـەو بـە پیـاوانی Rh^+ پـۆزەتیڤ شـوو دەكـەن، كەسێك Rh ی لەدایك و باوكییەوه بۆ بەجێ ماوه ئەو منداڵانەش كە پەیدا دەبن یان Rh^+ پۆزەتیڤ یان Rh^- نەگەتیڤیان هەیە ئەگـەر Rh^- نەگەتیڤ بێ ئەوه هیچ چاوەڕوانی یەك نایەتـە پـێش، بـەڵام ئەگـەر Rh^+ پۆزەتیڤ بێ بەزۆری لەمنداڵی هەوەڵی سك پڕی دا كە بەشـێك لەخوێنی ئەو منداڵە لـەڕێگای هـاوخوێنی لەگـەڵ دایكیـدا تێكـەڵ دەبێت، خوێنی Rh^+ پۆزەتیڤی منداڵ كە دەچێتە ناو Rh^- نەگـەتیڤی دایكی، دەبێتە هۆی ئەوه كە دژە Rh لەخوێنی دایكیدا پەیدا ببێت.

بۆ منداڵی هـەوەڵ مەترسـی یـەكی نـی یـە، بـەڵام بـۆ منـداڵی لەمەودوا ترسناكە لەوانەیە منداڵەكە یان بـەمردوویی یـان بـەڕەنگ زەردو كەم خوێن و كەم ئەندام دەربچێت. لەبەرئـەوه پێویـستە پـێش هەڵبژاردنی هاوسەر كچ و كوڕ خوێنی خۆیـان تـاقی بكەنـەوه، پیـاو پێویـستە لـەنزیكانی خـۆی ژن نـەهێنێ، چـونكە كرۆمـسۆمەكان نەخۆشـی دەگوازنـەوه، زۆر لەمێـژه پێغەمبـەری ئیـسلامیش (ﷺ) فەرموویەتی لەنزیكانی خۆتان ژن مەهێنن !.

بەشی شەشەم

بارهێنانی بوارە جنسی یەکان

مەبەست لەبارهێنانی بواری جنسی ئەوەیە کە خەڵکی بۆ ژیانێکی کۆمەڵایەتی و خێزانێکی تەندروست و بەختەوەر ڕێنوێنی بکەین و نەهێڵین بکەوێتە ژێر باری مۆدەکاری پەروەردەیەکی نەفامانەوە، لەبەر ئەوە ڕەچاوکردنی ئەو خاڵانەی خوارەوە شتێکی پێویستە :

١- لەسەر لاوەکانمان پێویستە هەر لەسەرەتای باڵغ بوونیانەوە زانیاری یەکی دروست فێربن دەربارەی دەزگای زاوزێیان وەکو تەواوی دەزگاکانی تر بۆ ئەوەی لەلایان نەبێتە گرێ یەکی دەروونی و لە شەوی پەردەدا پیێ ی تووشی ناتەواوی جنسی بن[1](٦).

٢- لەسەر ژن و مێرد پێویستە بەهاوکاری هەردووك لا سوود لەو چێژە خوایی یە وەرگرن و بن بەمایەی ڕازی کردنی هەستی دەروونی یەکتری تا تووشی ناتەواوی خێرا ڕژانی مەنی نەبن.

٣- ئاوێزانێکی نەوسنانە نابێ دەسەڵات بەسەر ئیرادەی پیاو یان ژندا پەیدا بکات، چونکە زیادەڕەوی لەئاوێزاندا دەبێتە مایەی هەوکردنی داوێنی ژن و ئازار دیتنی بەتایبەتی لەکچی کەم تەمەندا.

---

(١) بۆ زانیاری زیاتر لەو بارەدا بڕوانە کتێبی ناتەواویە جنسی یەکان و چارەسەریان بەخۆراك، هێرش محمود

٤- دایك و باوك كە پەیوەندی ڕاستەخۆیان بە منداڵەوە هەیە پێویستە لەپرسیارکردنی منداڵ دەربارەی جنس بێ دەنگ نەبن و بەزمانی خۆش و سادە بۆیان شی بکەنەوە تا تووشی ناتەواوی گرێ ی دەروونی نەبن.

٥- لەخێزانێکدا کە کچ و کوڕیان هەیە پێویستە حەمام و جێگای نووستنیان بۆ جیابکرێتەوە کەئەوەش یەکێکە لەیاساکانی ئیسلام.

٦- پرسیارێك کەبەزۆری منداڵان لە دایکییان دەکەن ئەوەیەکە من چۆن هاتمە سەر دونیا ؟ ! وەڵامێك کەبەزۆری دایکانی ئێرانی دەی دەنەوە ئەوەیە کە فریشتەیەك هات و ناوکی منی کردەوە و تۆ لێی هاتیە دەر، بەڵام وردە وردە منداڵ کە گەورە بوو بیر لەو وەڵامە دەکاتەوەو ناتوانێ قەناعەت بکات، لەکاتێکدا کەبەیەك وەڵامی سادە دەتوانێ منداڵەکەی ڕازی بکات وەك : لەزگی دایکدا کیسەیەك هەیە کە تایبەتی منداڵەو پێش بوونی لەوێدا دەژیت کە بوو بە نۆ مانگیش (کەمتر یان زیاتر) ژینی ئەوێ ی تەواو دەبێت و خوای گەورە دەی هێنێتە سەر دونیا، دەتوانێ نموونەشی بە گیاندارانی نزیکی خۆی بۆ بهێنێتەوە وەك : زانی پشیلە و مانگاو بزن و... هتد.

٧- پێویستە لەسەر وەزارەتی پەروەردە و فێرکردنی هەر وڵاتێك لەچاپ کردن و بڵاوکردنەوەی وێنەی جنسی لەسەر کتێبی خوێندکاران خۆ ببوێرن.

ئامۆژگاریەکی گرنگ بۆ دایك و بابی زرنگ
دونیای بەهەشتی منداڵ مەکەن بەدۆزەخی تاڵ

بەشی حەوتەم
تەندروستی کۆئەندامی زاوزێ

یەکەم : لەنێرینەدا

أ- لەمندالیدا : پێویستە هەموو ڕۆژێك کۆئەندامی زاوزێ بەسابوونی ئاسایی بشۆردرێت و ئەگەر خەتەنەش (سوننەت) نەکرابێ ژێر پێستی تولی خاوێن بکرێتەوە.

ب- لەهەنگاوی بالغی دا : پێویستە زوو زوو و بەتایبەتی لەدوای هەر خەودیتنێکدا (احلام) کۆئەندامی زاوزێ ی بەئاوی سارد یان نیوە گەرم (شلەتێن) و ماددەیەکی دژە میکرۆب کراو بشوات.

دووەم : لەمێینەدا

أ- لەمندالیدا : هەموو ڕۆژێك شۆردنی دەزگای زاوزێ بەئاوی سارد و سابوونی ئاسایی بەتایبەتی لەهاویندا شتێکی پێویستە.

ب- لەکاتی بالغیدا : کچ پێویستە جلی ژێرەوەی ڕاحەت و کراوە بێت و دوای دەرچوونی لەمال بیگۆڕێت، چونکە تۆز و گەردی ژوورەوە هەمیشە هەلگری میکرۆبە کەلەوانەیە لەسەر بەرگەکە بنیشێ و بەهۆی نزیکی لەلەشەوە بگوازرێتەوە بۆناو دەزگای زاوزێی.

ج- بۆ ژنانی بێ نوێژ (سوڕی مانگانە) : لەو کاتەدا دەبێ

کۆششی زیاتر بکرێت، چونکە دەزگای زاوزێ پڕە لەخوێن و ئامادەی پێشوازی یە لەهەر میکرۆبێك کەبێتە ژوور،هەر لەبەر ئەوەشە کەئاوێزان لەو کاتانەدا زیان بەخشەو لەشەرعیشدا قەدەغەو زیان بەخشە. لەو قۆناغەدا پێویستە ژن بەگیراوەی دژە میکرۆبی نیوە گەرم وەکو پەرمەنگەنات، کۆئەندامی زاوزێ ی دەروەی بەیانی و ئێوارە پاك بکاتەوە.

ئەگەر خوێن بەربوونیشی زۆر بوو دەبێ لە لینژ[١][٧] ی تایبەتی کەڵك وەرگرێت، لێنژ دەبێ لە پارچەی نەرم یان لۆکە بێت کە سیفەتی ئیسفەنجی هەیە یان بەندێك بەشێوەی پیتی T کە بەداخەوە زووربەی ژنان لە پەڕۆکۆن کەڵك وەردەگرن چ جای ئەوەی کەدەبێ هەر ژنێك دەفتەرێکی تایبەتی هەبێ بۆ نوسینی هەوەڵ ڕۆژی خوێن دیتن تا کۆتایی هاتنی.

د- بۆ ژنانی سك پڕ : بۆ ئەو ژنانە شۆردنی ئاسایی داوێن و پێوەرکردنی تۆزی دژە میکرۆبی سولفامید بە نێوان ڕانەکان و لێوەکانی داوێن دا بەسە.

ئەگەر ژنێك لەکاتی سکپڕی دا تەڕی دیاربێت لەدەزگای زاوزێ دا دەتوانێ ئەندامی جووت بوونی بەئاوی کوڵاوی ساردکراوە و یەك کەوچك گیراوەی نیوە لەسەدی ئەسید ئەستیك (سرکە) بشوات.

([١]) ئەو پەڕۆیەی ژن دەی خاتە سەر داوێنی لەکاتی سوڕی مانگانەدا

بەشی هەشتەم

سك پڕی و مەسەلە پەیوەندی دارەکانی

لەئەنجامی سك پڕی دا گۆڕانکاری نەك تەنها لەمندالّداندا بەلّکو لەتەواوی پەیکەری لەشی ژندا پەیدا دەبێت، لەپێشدا باس لەگۆڕانکاری یەکانی دەزگای زاوزێ دەکەین ئینجا دێینە سەر بەشەکانی تر.

مندالّدان وردە وردە بەهۆی سك پڕی گەورە دەبێ و چینە گۆشتی یەکانی دەوروبەری لەگەلّ خۆیدا زیاد دەکات. بەشێوەیەك کەلە سەرەتای سك پڕی دا (٦) سانتی مەتر درێژی و (٥٠) گرام کێشەکەیەتی، بەلاّم لەئاخری کاتەکانی سك پڕی دا درێژی یەکەی (٥٠) سانتی مەترو کێشەکەی یەك کیلۆگرام دەبێت.

مندالّدان تا سێ مانگی لەنێوان ئێسکی ڕانەکان دایە ئینجا بەتێ پەڕبوونی کات هەلّدەکشێ و دەوروبەری زگ دەوروژێنێ، زالکی مندالّدان دیسان گەورە دەبێ و شێداری زیاد دەکات، لوولەکانی مندالّدان گەورەو دەکشێن و هاتووچۆی خوێن لەوێدا زیاد دەبێت.

پێستێك کەدیواری پێشەوەی زگی داپۆشیوە زیاد دەکات، هێلّی باریك لەزگ و ڕاندا پەیدا دەبێت کەئەوانە پێیان دەلّێن هێلّەکانی

سك پڕی، لەژنانی هەوەڵ سکدا ئەو هێڵانە سوورو پڕ ڕەنگن و لەژنانی چەند سکدا دوو هێڵی سك پڕی دەبینرێن، یەکێکیان مەیلەو سوورو ئەوی تریان سپی یەکی ڕوونە، لە (٨٠) لە سەدی ژنان ئەو هێڵانە پەیدا دەبن.

مەمکەکان گەورە دەبن و ژن لەهەفتەی هەودڵی سك پڕی دا هەست بەخوران دەکات، گۆڕانکاری مەمکەکانیش بەهۆی زۆری هۆڕمۆنەکانی ناو هێلکەدانە کەهەندێك جار بەپەستانێکی کەم، شیر فڕێ دەدەن.

نیشانەکانی سك پڕی لەدوای چوارمانگی

١- بیستن و ژماردنی دەنگی لێدانی دڵی منداڵ : ژمارە ی لێدانی ئاسایی دڵ (١٤٠) جارە لەخولەکێکدا، لەکوڕدا کەمترەو لەکچدا هەندێك لەو ژمارەیە زیاترە.

٢- هەست پێ کردنی بەشەکانی کۆرپەلە : دەست و پێ و ئەندامەکانی تر بەهۆی دکتۆرەوە لەسەر پێست هەست پێ دەکرێت.

٣- جوڵانی کۆرپەلە : ئەو جوڵانە هەندێکی بەهۆی ژنەوە هەست پێ دەکرێت.

٤- وێنەگرتن : وێنەگرتن بەهۆی تیشکی ئێکسەوە (ئەشیعە X) بوون و نەبوونی کۆرپەلە ئاشکرا دەکات.

٥- ڕاوەستانی خوێنی مانگانە : زۆربەی ژنان بەهۆی ڕاوەستانی

خوێنی مانگانە سك پڕی خۆیان دیاری دەکەن.

٦- گۆڕانی مەمکەکان : مەمکەکان گەورە دەبن و دەخورێن و شێوەی ئاسایی خۆیان لەدەست دەدەن، ئەوەش لەژنێکی یەکەم زگدا زیاتر دەردەکەوێت.

٧- دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە : ژنی سك پڕ بەزۆری لەبەیانیاندا دڵی تێك هەڵدێت یان دەرشێتەوەو لەهەندێك لەژناندا تا ئێوارە درێژەی دەبێت.

بۆ دیاری کردنی ماوەی سك پڕیش لەدوای بەیەك گەیشتنی نوتفەی ژن و توخمی پیاو (٢٧٠) ڕۆژە.

ژن لەهەنگاوی سك پڕی دا چ بکات باشە ؟

١- چاودێری کردن : سك پڕی کارێکی سروشتی یە، بەڵام چونکە گۆڕانێك بەسەر لەشدا دێنێت پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت، ژن پێویستە تا مانگی حەوتەمی سك پڕی هەرمانگێك یەك جار بچێتە لای پزیشك، لەوەش بەدواوە هەردوو هەفتە جارێك تا ژیانی خۆی و کۆرپەلەکەی تەندروست و ساغ بێت.

٢- چۆنیەتی خواردن : پێویستە سك پڕ خواردنی چەور بخوات و لەخواردنە دەرمانیەکان (بەهارات و زەردەچەوەو...) خستنە قوتووەکان (کۆنسرۆ) و ئەو خواردنانەی کەهەرس کردنیان سەختە خۆ بپارێزێت، وەرزشی سووکیش بێ زیانە.

٣- خۆپارێزی لەپێست وشك بوونەوە : لێرەدا کەمندالّدان بـەهۆی گرانی زگ گەورە بووەو پالّەپەستۆی خستۆتە سـەر ڕیخۆلـەکان، بۆتـە مایەی پێست وشك هەلاّتن، لەو کاتانەدا ژن دەتوانێت لەڕۆنی پارافین کەلّك وەرگرێ و هەموو شەوێك پێش خـەوتن دوو کەوچـکی چێـشت خۆری تیێ هەلّسویێ.

٤- حەمام کردن : حەمام کردن لەتەواوی قۆناغـەکانی سك پڕی دا پێویستەو بیێ زیانە.

٥- شێوەی بەرگ : بەرگی ژنی سك پڕ پێویـستە فـراوان و کـراوە بێت و پالّەپەستۆ نەخاتە سەر سـك، جـیر (لاسـتیك) بەسـتن لەسـەر گۆرەوی شتێکی خراپ و بیێ کەلّکە، پێویستە لەسەرپایی (نـەعل) ی پزیشکی کەلّك وەرگرێت.

٦- ئاوێزان : ئاوێزان بۆ ژنی سك پڕی تەندروست باش تاڕادەیـەك زیانی نی یە، بەلاّم لەوانەشە لەسەرەنجامدا فشار بۆ سەر زگ بێنـیێ و ببێتە مایەی کەم ئەندامی یـان بـوونی کۆرپەلـەی ناوەخـت، زۆر ژن بیندراون کەچەند کاتژمێرێك پێش منداڵ بوون ئاوێزانیان ئـەنجام داوە بۆتە مایەی هەوکردن و تای سەخت، لەمانگی هەشتەم بەرەو سـەریێ وازهێنان لەئاوێزان کەلّکی بۆ ژن و کۆرپەلە هەیە.

٧- مەمکەکان : لەمانگەکانی کۆتایی سك پڕی دا پێویـستە ژن ئاگاداری مەمکەکانی بیێ و سـەریان بـەئاوی کـولاّوی سـاردکراوە و گیراوەی دژە میکرۆب کراو بشوات.

٨- سەفەرکردن : سەفەرکردن بۆ ژنی سك پڕ بەسواری ولاّغ یان ڕێگای چاڵ و قۆرت و تاسە زیان بەخشە.

ئازارەکانی کاتی سك پڕی

ژن لەکاتی سك پڕی دا هەست بەو ئازارانەی لای خوارەوە دەکات :

١- ئازاری کەلەکەو پشت ئێشە.

٢- سەرسوڕان و سەرئێشە.

٣- ماندوویی و خەو بەسەرچاودا هاتن.

٤- دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە.

٥- زیادبوونی تەڕی لە ئەندامی جووت بووندا.

٦- گرانی لەش.

٧- زۆر میزکردن.

ترسانی ژن لەمنداڵ بوون

١- ترسان لەچۆنیەتی کرداری منداڵ بوون : زۆر لەژنان بەتایبەتی ژنانی یەکەم زگ زۆر بیر لەچۆنیەتی منداڵ بوون دەکەنەوە کەئەوەش نارەحەتی یەکی دەروونی بۆ ژن پەیدا دەکات و لیّ ی دەبێتە مۆتەکەی ترس.

٢- ترسانی ژن لەخۆی بەهۆی منداڵ بوونەوە : هەروەك باسمان کرد پێویستە ژن بزانێت کەمنداڵ بوون کارێکی خواکردی یەو ترسان

لێ ی بێ هودەیەو لەحاڵەتی ئاسایی دوورە لەمەرگی ئەو.

٣- ترسانی ژن لەکۆرپەکەی : ئەگەر ژن ئەو ڕێگا تەندروستی یانەی کەباسمان کردن ڕەچاو بکات ترسان لەمردنی کۆرپەکەی کەم دەکاتەوە.

٤- ترسانی ژن لەلەدەست دانی جوانی یەکەی : زۆربەی ژنان لەوە دەترسن کە منداڵ بوون جوانیەکەیان لەدەست دەدات، بەلاّم گشت ئەندامەکانی ژن بۆ ئەو مەبەستە ڕێك خراوو گونجاون و بەڵکو ئەگەر منداڵی نەبێت مەترسی نەخۆشی لێ دەکرێت، چونکە ڕژێنەکانی ناو منداڵدان زیاتر لەژنانی نەزۆکدا دەردەکەوێت، ژن پێویستە بزانێت نەك بەهۆی منداڵ بوونەوە جوانیەکەی لەدەست نادات بەڵکو سبەینێ منداڵێك دروست دەکات کەهەم جوانی ماڵ و هەم جێگای پەسەندی خۆی و هاوسەرو خزمانی دەبێت.

هەڵوێستی مێردیش لەگەڵ ژنی سك پڕدا دەبێ لەوکاتەدا لەتەواوی کاتەکانی تر پڕ لەمیهرو خۆشەویستی تر بێت.

مامانە خۆماڵی یەکان و هەڵەی سەردەم

ئەفسانەو خەیاڵاتی بێ بناغە لەنێوان خەڵکی ئێمەدا زۆرە، لەبەرئەوە تێ کۆشان بۆ ڕاست کردنەوەی ئەو هەڵانە ئەرکی سەر شانی هەمووانە :

* دەڵێن : ئەگەر ژنی سك پڕ لەسەر پشت بخەوێت دەبێتە مایەی

خنکانی کۆرپەلە، بەڵام ژنی سك پڕ بەهەر لایەکدا دەتوانێت بخەوێت و زیانی نییە تەنها لەسەر زگ لە (٣ – ٤) مانگی ئاخری سگ پڕی دا نەبێت کە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر منداڵدان و کۆرپەلە.

* دەڵێن : ئەگەر ژنی سك پڕ بیەوێت لەسەر لاتەنیشتێك خۆی وەرگێڕێتە سەر لایەکەی تری دەبێ یەکەم جار هەستێتەوەو ئینجا خۆی بخاتە سەر لایەکەی تری، ئەوەش بنەمایەکی زانستی نی یەو هەڵەیە.

* دەڵێن : ئاو مەدەن بەژنی تازە زاو، لەکاتێکدا کەلە هەوای گەرم دا کە ئارەق لەدەم و چاوی ژنی تازە زاو وەکو کەسێکی ماندوو هێشتا دەتکێت، یەك پەرداخ ئاوی فێنك حاڵ و هەوایەکی تازەتر دەداتە ژن و پێویستە، بەڵام درێغی لێ دەکەن و لەجێگای ئەودا چایەکی گەرمی دەدەنێ کەلە دەم و لێوی وشکی ژندا دیارە کەلەشی پێویستی بەئاوە.

لەوانەیە هەڵەترین و ترسناکترین هەڵەی مامانی خۆماڵی ئەوەبێت کەئاو نادەن بە منداڵی سك چوو (ئیسهال) بەهۆی هەمان هەڵەوە لەوانەیە هەزارەها منداڵ لەکۆن و تازەوە لەو شوێنانەی کەهەتا ئێستا دەستی پزیشکیان پێ نەگەیشتووە گیانیان لەدەست دابێت !.

ژمارەی کوڕ زیاترە یان کچ ؟ !

بەشێوەیەکی گشتی بەپێی ئامارە جیاجیاکان ژمارەی منداڵی کوڕ زیاترە لە کچ بەرێژەی (١٠٦ بە ١٠٠) هۆیەکەشی هەندێك لەزانایان بەم شێوەیە لێکی دەدەنەوە کەئەو تۆخمانەی کە خاوەنی کرۆمۆسۆمی (Y) ن توانای بڵاوبوونەوەیان لەتوخمدا زۆرترە تا توخمەکانی کرۆمسۆم (X).

لەبەرئەوە ژمارەی کوڕ کەمێك زیاترە لە کچ، بەڵام دیسان بەپێ ی ئامارەکانی گوتراو کۆرپەلەی کوڕ لە کچ زیاتر لەناودەچێت لەبەرئەوە لەقۆناغی باڵغی دا ژمارەی کوڕ و کچ نزیکی یەکن، خوای گەورەش دەفەرموویت ئێمە هەموو شتێکمان بەئەندازە دروست کردووە(*).

منداڵی دڵخواز !!

یەکێك لەئارەزووە دێرینەکانی مرۆڤ منداڵی دڵخوازە ئێمە دەزانین کە ڕەگەزیەتی کۆرپەلە تەنها لەپیاوەوەیە و هیچ پەیوەندی یەکی بە ژن و نوتفەکەیەوە نییە.

هەروەها دەزانین کە پیاو لەهەر ئاوێزانێکی دا بەشێوەیەکی یەکسان توخمی نێرو مێ فڕێ دەدات کەیەکێك لەوانە لەگەڵ نوتفەی

(*) (انا کل شيء خلقنا بقدر) القمر : ٤٩)

ژن تێکەڵ دەبێت، ئەگەر لە جۆری نێر بێ منداڵەکە کوڕ و ئەگەر لەجۆری مێ بێ منداڵەکە کچ دەردەچێت. ئەگەر بتوانین توخمی نێر لەمێ جیابکەینەوە و تێکەڵی نوتفەی ژنی بکەین ئەوە منداڵی دڵخوازمان دەست دەکەوێت، بەڵام خوای گەورەش (یفعل ما یشاء) چی پێ خۆش بێت ئەوە دەکات.

بەشی نۆیەم
ڕێگاکانی پێش گیری منداڵ بوون

أ – لەژن دا :

یەکەم : ڕێگا سروشتی یەکان

أ- پارێزگاری لە کاتەکانی گەرانێـژی : لـەو ڕێگەیـەدا لـە هـیچ نامێرێك کەڵك وەرناگیرێت تەنها لەو ڕۆژانەی کـە ژن تـوخم گـوزاری تێدا دەکات خۆت لەئاوێزان بپـارێزە بەسـە. گەرانێـژی بەشـێوەیەکی گشتی لەنێوان (١٢ – ١٦) ڕۆژی خولی مانگانەیە یان یـەك هەفتـە دوای تەواوبوونی خوێنی مـانگانە چونکە ئـەو کاتانـە گومـانی سـك پڕیان لێ ناکرێ و ئەوەش ڕێگایەکی تەندروست و بێ زیانە.

ب- ئاوێزانی پچڕاو (منقطع) : واتە ئـەو کاتـەی کەمـەنی پیـاو لەحاڵەتی فڕێ دانی دایە تولّی بکێشێتە دواوەو لەدەرەوەی ئەنـدامی ژن بیڕێژێت، ئەوەش نەچوونی مەنی یە بۆ ناو منداڵدانی ژن کـەباری دەروونی خراپی بۆ سەر ژن و مێرد پێوەیە و بۆ ستوونی بڕبڕەی پشت (فقرات) زیانی هەیە.

ج- شیردانی بەردەوام : شیردان بە منـداڵ بەشـێوەیەکی بـەردەوام بەرگری لەسك پڕی دەکات.

دووەم : ڕێگا کیمیاویەکان

کوشتنی توخمی پیاوە بەهۆی ماددە کیمیاویە ئاساییەکان وەك، تێکەڵاوکردنی سرکە و ڕۆنی زەیتوون و خوێ ی چێشت و کەفی سابوون و ئاوی لیمۆ.

سێ یەم : بەرگری هەمیشەیی

بەرگری هەمیشەیی لەژندا بەهۆی بەستنی لولەی منداڵدان و لەپیاودا بەبڕینی لولەی مەنی گواستنەوەیە بەهۆی دەزگایەك کەپێ ی دەڵێن (لاپاراسکوپ).

چوارەم : شۆردنەوەی منداڵدان

شۆردنەوەی دەست بەجێ ی منداڵدانە کە نابێ زیاتر لە دوو چرکە بخایەنێت ئەویش بەهۆی ئامێری تایبەتی یەوە کەدەخرێتە ناو منداڵدان و بۆری زاوزێوە، ئەو ڕێگایە زۆر بەسوود نییە، چونکە لەوانەیە سپێرمی پیاو بەشێوەیەکی زۆر خێرا خۆی بگەیەنێتە دیواری منداڵدان و تێ بپەڕێت، دەرمانی کیمیاویش کەلە نزیکەوە کاریگەری هەیە بێ شوێنەوار بێنێتەوە.

پێنجەم : ڕێگای هۆرمۆنی بەهۆی حەبەوە

ئێستا ژمارەیەکی زۆر لەو حەبانە لەبازاڕدا دەست دەکەون و باشترینیان لە ڕوانگەی کیمیاوی یەوە ئەو دوانەن : (نوراپینودریل –

Norethynodrel) و (نوراپیـــسترون — Norethistron)، ئەوانـــەش ئارەزووی جنسی کەم دەکەنەوەو ڕێگایەکی پەسـندکراو نییـەو زیـاتر دەبنە مایەی دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە.

یان بەکارهێنانی هۆرمۆنـەکانی (واژینـال) ە لەڕێگـەی کۆمـەوە (شیاف) و ئەوەش پێش گیریەکی گونجاوە بـۆ دوو گیـان نـەبوونی ژن ئەگەر لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەتیدا بێت.

هەروەها دەرزی خولی (هایدرۆکسینی پرۆجیسترۆن) ی سمتـی کـە (١٥٠) گرامەکەی بۆ سی مانگ و (٣٠٠) گرامەکەشـی بـۆ شـەش مانگ کاریگەرە.

شەشەم : دیافگرام یان پەردە

مەڵحەمی سپێرم کوژ بەهۆی دیافراگمەوە دەخرێتە نێوان ئەندامی جووت بوون و زالکی مندالّدانی ژن، ڕێگایەکی بەسـودەو زیـانی نـی یە، ئەوەی کەپێویستە بزانرێت دیـاری کردنـی ڕادەی دیافراگمەکەیـە لەلایەن پزیشکی تایبەتیەوە ئەو ڕێگایـەش بـەرگری لەگواسـتنەوەی نەخۆشی لەکەسی تووش بووەوە بۆ کەسی سـاغ دەکـات، کاریگـەری ئەو ڕێگایە بەبێ ماددەی کرم کوژ (٢ — ٣٥) لە سەدە، بەڵام بەهۆی ماددەی سپێرم کوژەوە (٩٧) لەسەد کاریگەرە.

ئەوەی شایانی باس بێت پێویستە ئەو مەرهەمە سپێرم کوژە نیـو کاتژمێر پێش ناوێزان لـە مندالّدانـدا بـەتاڵ بکرێـت و ژن هـەر بـە ڕاکشاوی بمێنێتەوە.

حەوتەم : بەکارهێنانی ئامێری IUD

جێ گیرکردنی IUD یە لەناو منداڵدانی ژن کەئەویش ئەو زیانانەی خوارەوەی هەیە :

١- سك پڕی لەدەرەوەی منداڵدان بەتایبەتی لەگەنجەکاندا.
٢- خزین و لاچوونی دەزگاکە لەشوێنی خۆی.
٣- کون بوونی منداڵدان یان زالکی منداڵدان.
٤- هەوکردن.
٥- ئازار لەکاتی خوێن دیتن دا.
٦- بەربوونی خوێنی منداڵدان.
٧- نەخۆشی هەوکردنی ناوڕان.

بەشێوەیەکی گشتی ڕێگا بەرگریەکان زیانیان لەسوودیان زیاترە بەتایبەتی بۆ ژنانی جگەرەکێش و ئەوانەی تەمەنیان لە (٤٠) ساڵ بەسەرەوەیە.

ب- لەپیاودا :

١- ئاوێزانی پچڕاو : بریتی یە لەنەچوونی مەنی بۆ ناو منداڵدانی ژن لەپێش چێژ وەرگرتنی تەواو بەهۆی کێشانەوەی تولّ و ڕژانی مەنی لەدەرەوەی لەشی ژن، ئەو ڕێگایە گرفتی دەروونی و خوێن ساردی نێوان ژن و مێردی پێوەیە.

٢- ڕووکەش یان کاندۆم : بریتی یە لەپۆشینی تولّ بەهۆی کیسەی تەندروستی تایبەتیەوە کەبەرگری لەڕژانی مەنی پیاو بۆناو منداڵدانی ژن دەکات و مەنی یەکە دەڕژێتە ناو ئەو کیسەوە.

٣- بەستن : بریتی لە بەستنی بۆڕی مەنی ڕێـژی پیـاو بـەڕێگای پزیشکی.

هاوسـەری ئـازیز، پێغەمبـەری ئیـسلام (ﷺ) شـانازی بـەزۆری نەتەوەکەیەوە دەکات جا ئەگەر ناچارنیت خۆت لەڕێگـە پـێش گـیری یەکان دوور بخەرەوەو منداڵ دیاری یەکی خوای گەورەیە.

بەشی دەیەم

ناتەواوی کۆرپەلە

ئەگەر پێش ئەوەی کۆرپەلە ژیانی ئاسایی خۆی لەناو منداڵداندا تەواو بکات بێتە دەرێ دەڵێن ناتەواوی یان سەقەت بوون.

ژنانی کۆن باوەڕیان وابوو ئەگەر منداڵێك بەحەوت یان هەشت مانگی ببێت ناتەواوە، بەڵام ئەوە لەڕوانگەی زانستەوە هەڵەیە، ئێستا کۆرپەلەی شەش مانگیش لەژێر چاودێری تایبەتیدا توانای ژیانی هەیە.

ئەو نەخۆشیانەی کەلە ڕێگەی دایکەوە دەبنە مایەی ناتەواوی کۆرپەلە

١- نەخۆشی هەوکردنی سەخت وەکو ئازاری گورچیلە.

٢- ناسازی خوێنی دایك و باوك.

٣- نۆشینی مادده بێ هۆشکەرەکان.

٤- ترس و ڕاچڵەکینێکی زۆر کە پاڵەپەستۆ بخاتە سەر سکی دایکی سکپڕ.

٥- نەخۆشی شەکرە.

٦- ترازانی مندالّدان.

٧- فراوان بوونی زالکی مندالّدان.

٨- کەم بوونی ڕژێنە شێدارەکان.

٩- هەڵدڕینی زگ.

بەشی یازدەهەم
نــەزۆکـــــی

نەزۆکی و وەجاخ کوێری یەکێکە لەو گیرو گرفتانەی کەهەر لــەدێر زەمانەوە جێگەی لیّ ورد بوونەوەو تێڕامان بووەو خولیاو حــەزی زۆر هاوسەریان لەگۆڕناوە، بۆیە زۆر جاران بوونی مـنداڵ بۆتە مایەی پتەو بوون و قایم بوونی پایەی هاوسەرێتی و بەپێچەوانەشەوە نەبوونەکـەی بۆتە مایەی هەڵوەشان و لێك ترازانی خێزان.

بوونی مـنداڵ لەکۆمەڵی کوردەواریدا لەهەموو شارستانیەتێکی تر زیاتر گرنگـی پـیّ دراوە، چـونکە پیـاو سـالاری لـەو کۆمەڵگایـەدا هەمیشە بالادەست بووەو پیاو نـەی ویـستووە دوای خـۆی وەجـاخی کوێربیّ، هەمیشە لەو مل ملانێـی وەجـاخ کوێریـەدا ژن خەسـارەت بووەو بەداری بیّ بەر ناو زەدکراوە، ئەویش بۆ ڕاست کردنــەوەی ئــەو هاوسەنگییەو بۆ لابردنی ئەو عەیب و عارە لەسەر خـۆی پــەنای بــۆ شێخ و مشایەخ و قەبرو نوشتەو جادوو بـردووە، بـەلام خۆشـبەختانە ئــەورۆ بــواری زانــستی پێــشکەوتنی گــەورەی بەخۆیــەوە بینیــوەو پشکێکیــشی گەیــشتۆتە ولاتــی ئێمــەو دەرکــەوتووە کەبەتــەنیّ ژن فاکتەری بەرپرس نییە لەپیتاندن و نەزۆکی داو بگرە پیـاوانیش لێـی

بەدەر نین، ئەوەش هەناسەیەکی نوێی بەبەر ژن دا کردۆتەوە و کەمێك لەمافەکەی قەرەبوو کردۆتەوە. ئەو نەزۆکی یەی کەلە پیاوەوە سەرچاوە دەگرێ دەگەڕێتەوە بۆ سێ هۆکاری بنەڕەتی :

١- نەبوونی توانای پیتاندن.

٢- نەبوونی توانای هاویشتن و فڕێدانی مەنی بۆ هێلکە جۆگەکانی ژن.

٣- نەبوونی زانیاری و چوونە لای ژن لەو ڕۆژانەدا کەهێلکە لە هێلکەدانەکانەوە دەردەچێت بۆ تروکان چونکە لەچەند ڕۆژێکی دیاری کراودا هێلکۆکە دەتروکێ و کرداری پیتاندن ڕوو دەدات و ژن تێیدا ئاوس دەبێ.

بەڵام نەزۆکی لەژن دا ئەویش چەند فاکتەرێکی خۆی هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ :

١- بەهۆی بوونی چەند کەم و کوڕیەك لەهۆڕمۆنەکاندا ژن هەر لە سەرەتاوە منداڵی نابێ وەك نەخۆشی هۆڕمۆنی دەرەقی.

٢- هەندێك جار نەزۆکی لەدوای بوونی یەك یان دوو منداڵەوە ڕوو دەدات، وەك لەدەرەنجامی خوێن بەربوونێکی زۆر توندا لەکاتی نەشتەرگەریدا یان بەهۆی ئاوسان و برینی درێژخایەن لەئەندامی زاوزێدا.

٣- زۆر جاران تەسکی و ترشێتی داوێن دەبێتە مایەی کوشتنی سپێرمەکانی پیاو پێش ئەوەی خۆبگەیەننە هێلکەدانی ژن کەلەو

کاتانەدا دکتۆری مامانی تۆزێ بیکاربۆناتی سۆدیۆم بۆ ئەو ژنانە دادەنێ تا داوێنی خۆیانی پێ بشۆن.

٤- زۆرجاران دروست بوونی وەرەم یان گۆشتە زیادە کەلە ماسولکەکانی منداڵدان دا پەیدا دەبێ، دەبێتە مایەی نەزۆکی و هۆکارەکەشی تائێستا نەزانراوە.

٥- هەڵگەڕانەوە یان خزینی منداڵدان کەبە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

أ – نەزۆکی لە پیاودا :

لەپێشدا باسمان کرد کەبەشێوەیەکی گشتی لەهەر مەنی فڕێ دانێکدا نزیکەی (٣ – ٤) سانتی مەتری سێ جا مەنی لەپیاوەوە دەردەچێت کەلە هەر سانتی مەترێکی سێ جادا نزیکەی (١٠٠) ملیۆن زیندەوەری زیندوو بەجوڵە واتە مەنی هەیە کەپێی دەڵێن سپێرم، ئەگەر لەهەر سانتی مەترێکی سێ جادا کەمتر لە (٣٠) ملیۆن سپێرم هەبێت ئەوە ئەو سپێرمانە توانای پیتاندنی توخمیان نییە.

لەوانەیە ئەوەش مایەی سەرسوڕمانی تۆبێ چونکە دەزانێت کە بۆ پیتاندن و سك پڕی ژن تەنها یەك سپێرم بەسە ! بەڵام لێرەدا زۆری و کەمی سپێرم گرنگ نییە بەڵکو چۆنیەتی چالاکییان گرنگە، بەو مانایە کەدەبێ توانای جوڵەو چالاکیان بەڕادەیەکی تێرو تەسەل بێت

کەبتوانن لانـی کـەم (٢٤) کاتـژمێر لـەناو دەزگـای زاوزێ ی ژنـدا بەزیندوویی بمێننەوە، هەروەها ئەو هۆکارانەی خـوارەوەش نەخـشیان لەسەر نەزۆکی پیاو هەیە :

١- لاوازی هێـزی جنـسی : لـەو بـارەدا سـپێرمی پیـاو لەهـەر لایەنێکەوە سروشتی یە، بەڵام سك پڕی پێ ئـەنجام نادرێـت، چـونکە تووشی ناتەواوی زوو ڕژانی مەنی بووە.

٢- زیادەڕەوی لەئاوێزاندا.

٣- گوێ نەدان بەکات و وەختی گەرانێژی : ژن لەخولی مـانگانـە بەشێوەیەکی گشتی هەر (٢٨) ڕۆژ تـەنها یـەك شـەوو ڕۆژ شانـسی ئاوس بوونی هەیە.

٤- درەنگ باڵغ بوون بەهۆی ڕژێنی (تیرۆئید).

٥- گرتنی وێنەی تیشکی X (تەشعە) بەزۆری.

٦- نۆشینی مادده بێ هۆشکەرەکان.

ب- نەزۆکی لە ژن دا :

نەزۆکی لەژندا دوو جۆرە یەکێکیان نـەزۆکی هەمیـشەیی کـە ژن هەرگیز نازێت و دووەمیان نەزۆکی کاتی یە واتە ژن یەك دوو منداڵی دەبێ و ئینجا لەزان دەکەوێت.

بۆئەوەی کە نەزۆکی ژنێك کەوا چـاوەڕوان دەکرێـت سـاغە بـزانین پێویستە بزانین ئاخۆ گەرانێژی دەکات یان نا ؟ بەواتایەکی تر نوتفەی

سالم دروست دەكات یان توانای دروست كردنی نی یە، ئینجا دوابەدوای ئەوە، ئەو هۆكارانەی خوارەوەش هۆیەكی سەرەكین بۆ ئەو مەبەستە :

١- تەسكی منداڵدان : فراوان نەبوونی منداڵدان دەبێتە هۆی ئەوەی كەتوخم دوای پێكهێنانی توانای لانە دروست كردنی نەبێت لەناوەوەی دیواری منداڵداندا.

٢- كەم خوێنی و بەدخۆراكی.

٣- نەخۆشی سیل و شەكرە.

٤- قەڵەوی زۆر.

٥- كەمی ڤیتامین A و E لە لەشدا.

٦- خواردنەوەی ماددە بێ هۆش كەرەكان وەك : هێرۆین وحەشیش و تلیاك و... هتد.

٧- درەنگ بلۆغ بوون بەهۆی رژێنی (تیرۆئید).

٨- تەنگ بوونی لوولەی منداڵدان.

٩- هەوكردنی سەختی منداڵدان.

١٠- هەڵكشان و خزینی منداڵدان.

سك پڕی لە كچیدا !!

١- سك پڕی لەئاوی حەمام :

پیاو كاتێك كەلە ئاوی حەمام یان كانی دا لەش پیسی خۆی دەردەكات لەوانەیە سپێرمێك لەمەنیەكەی لەزەوی یان ئاو بكەوێت و ژنێك كە لەو حەمامە یان كانیەدا خۆی دەشوات بچێتە ناو دەزگای زاوزێ یەوە و سك پڕی بكات.

ئەو ڕێگایەش گومانی هەڵەو ڕاستی لێ دەكرێت، چونكە سپێرمەكانی پیاو پێویستییان بەئاوو هەوای تایبەت هەیەو لەماوەیەكی كەمدا ژیانی خۆیان لەدەست دەدەن كەلە نیو سەعات زیاتر نییە، بەڵام ئەوەش لەگەڵ یاساكانی ئیسلامدا دژایەتی نی یە كەدەڵێ دەبێ كانی ژنان لەسەرووی كانی پیاوانەوە بێت.

٢- هەندێك لەكچان بەلەدەست نەدانی پەردەی كچێتی سك پڕ دەبن !

ئەوەش بریتی یە لەوەی كەمێ بەبێ ئەوەی ئاوێزان لەگەڵ نێردا بكات سك پڕ دەبێت هەروەك لە مێروولە و مێش هەنگویندا دەبیندرێت كەمیری مێش هەنگوین جارێك بەبێ جووت گیری لەگەڵ نێرەدا ئاوس دەبێ و گەرانێژی دەكات كەئەوانەش دەگۆڕێن بەنێرە، یان كارگەر.

جارێكیش بەجووت گیری لەگەڵ نێرەدا گەرانێژی دەكات كە

هەندێکیان لەوانە نێرو هەندێکیان بەمێش هەنگوینی مێ یە دەگۆڕێن.

هۆی سەرەکی سك پڕبوونی کچ تەنها ڕوودانی لاوەکی کرداری جنسی یە لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەداو بەس، سپێرمەکان زیندەوەری بەجووڵەو چالاکن و هەر (٣) چرکە یەك سانتی مەتر دەبڕن، لەئەنجامی کرداری لاوەکی جنسی لەوانەیە ئەو سپێرمانەی کە لەدەرەوەی دەزگای زاوزێ ڕژاون لەکونی پەردەی کچێتی دا پێ هەڵابچن و خۆیان بەهێلکۆکە یان نوتفەی ژن بگەیەنن و ببنە هۆی سك پڕی کچ بەبێ ئەوەی کەپەردەی کچێتی بدرێت یان ئازارێك ببینێ.

ئێمە لەگەڵ دەستی خواوەند و دەقە مەزهەبی یەکانمان نییە کە خاتوو مریەم بەبێ دەست لێدانی پیاو بەهۆی (ڕوح القدوس)ەوە عیسایەك دێنێتە سەر دونیا !! کاتێك کەتازە سەرقاڵی لێکۆڵینەوە پزیشکی یەکان بووم لەگەڵ هەندێك لە دکتۆرانی ئەمریکایی لە کلیسای (جلفا) ی (اصفهان) خەریکی تەماشاکردنی دەرو دیواری نەخشاو لەوێنەی خاتوو مریەم و عیسای مەسیح بووین منیش بۆئەوەی بیروڕای ئەوان دەربارەی منداڵ بوونی خاتوو مریەم و دەست لێ نەدانی لەلایەن پیاوەوە بزانم گوتم : ئێوە کە دکتۆرن ئەو مەسەلەیە چۆن لێك دەدەنەوە ؟ گوتیان، ئێمە مەسەلە مەزهەبی یەکان وەك بەندایەتی قبوڵ دەکەین و ئینکاری زانستی لەو بوارەدا بەچاك نازانین.

منداڵی ناو لوولەو ڕێ چارەی نوێ ی نەزۆکی

١ ٪ ی نەزۆکی لەژندا دەگەڕێتەوە بۆ گیرانی لولەکانی منداڵدانی کەبەبێ ئەوەی ژن و مێرد هیچ کەم و کوڕی یەکی تریان هەبێت بەرگری لەبەیەك گەیشتنی تۆوی نێرو مێ دەکات و داری ژیان بێ بەردەکات.

لەساڵی ١٩٧٨ دا دکتۆر (ئەستپتۆ) لە (کۆمریج) ی ئینگلستان دوای (١٨) ساڵ لێکۆڵینەوە بۆ یەکەم جار ڕای گەیاند کەپەی بەو مەسەلەیە بردووەو دروست کردنی منداڵێکی کچی بە ناوی (لوئیز براون) کەپیتاندنی هەوەڵی لەدەرەوەی لەش ئەنجامی گرتبوو بەجیهان ڕاگەیاند.

ئەوە بەدەنگ و باسێکی سەیر دەنگی دایەوەو کاری ئەو بەیەکێك لەکارە هەرە ئاڵۆزەکانی دونیای پزیشکی ژمێردرا، بەشێوەیەك کەلە سەردەمی ئێستادا زۆربەی بەشە سیخوڕەکانی ژنانی جیهان بەو کارە سەرگەرمن و هەزاران منداڵیان بەڕێگەی دکتۆر ئەستپتۆ هێناوەتە سەر دونیاو دێنن.

ڕێگای دکتۆری ناوبراو لەدونیای تاقیگادا شوێنی هەیەو ناوە زانستی یەکەشی IVF ە، یان سك پڕی و منداڵ بوونە لەدەرەوەی لەش لەو ڕێگەیەدا دەبێ سەرەتا ژن و مێردێك بن کەهەردووکیان

لەهەر ڕوویەکەوە بێجگە لەگیرانی لوولەکانی منداڵدان هیچ کەم و کوڕی یەکی تریان نەبێت.

ژن چەند ڕۆژێك پێش وەختی گەرانێژی لەنەخۆشخانە دەخەوێندرێت و ڕۆژی گەرانێژی یەکەی دیاری دەکەن، لەڕۆژی دیاری کراودا بەهۆی ئامێری تایبەتی کەلە لای ناوکەوە دەخرێتە ناو سکی و نوتفەکەی دەردەهێنرێت و دەخرێتە ناو کەموولەیەکی تایبەت کە ماددەی پێویستی بۆ پەروەردە کردنی نوتفەکە تێدابێت، ئینجا بەیەك دلۆپە لەمەنی مێردەکەی کەخاوەنی یەك ملیۆن سپێرمە تێکەڵ دەکرێت، لەدوای (٤٨) یان (٧٢) کاتژمێردا قۆناغەکانی هەوەڵی بڵاوبوونەوەو چالاکی توخمەکە دەست پێ دەکات، ئینجا بەهۆی ئامێری تایبەتیەوە دەخرێتە ناو منداڵدانی ژن تا بەهۆی توخمی پیتێندراو کۆرپەلەکە نەشونمای خۆی دەست پێ بکات و پێ بگات و هەروەهاش لەکاتی خۆی دا بێتە سەر دنیا.

بەڵام ئایا کێ ژیانی وەبەر تۆوێکی لینج و قێزەون دا و ژیری پێ بەخشی تا بەهۆی جوڵە شەپۆلیەکەیەوە خۆی بگەیەنێتە توخمی ژن ؟!

بەشی دوازدەهەم

نەخۆشی یە جنسی یەکان

بڵاوبوونەوەی نەخۆشی یە جنسی یەکان لەنێو هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ دا ئەمڕۆ دیاردەیەکی بەربڵاوو زۆرە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ئازادیەی کەبەناوی مافی خود دراوە بەتاکەکانی کۆمەڵ و یەکێکە لەو گرفتانەی کەئەمڕۆ جیهانی مرۆڤایەتی پێیەوە دەناڵێنێ، ئەو ئامارەش ڕۆژ بەڕۆژ لەزیادبوون دایەو هەموو هەوڵەکانی قەڵاچۆکردن و بنەبڕکردنی پەك خستووەو زیاتر تەشەنە دەکات، هۆکارێکی تری دەگەڕێتەوە بۆ پاڵپشتی دەسەڵاتی ڕۆژ لەلەش فرۆشی و نەبوونی سانسۆر و یاسایەکی سزادان، ئەوەش وای کردووە کەبەشێوەیەکی زۆر خێراو سەرسوڕهێنەر لەش فرۆشەکان بەهەموو کون و قوژبن و بەتایبەتی شارە قەرەباڵغەکاندا بڵاوببنەوەو ڕۆژ بەڕۆژ پەرە بستێنێ، لەلایەکی تریش قەیرانی کۆمەڵایەتی و شەڕو هەژاریش دەستێکی کەمی نەبووە لە بڵاوبوونەوەی لەش فرۆشی، ئەو کەسانەش کەلە دەرەوە دەگەڕێنەوە لەوانەیە هەڵگری ئەو ڤایرۆسە بن و پێویستە پشکنینیان بۆ بکرێت، ئەو نەخۆشی یە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ دەگرێتەوە وەك :

أ – لە پیاودا

ئەو نەخۆشیە جنسییانەی کەلە ئـەنجامی ئـاوێزانی نامەشـروع دا وەك : ئاوێزانی نێر لەگەڵ مـێ دا بەیاسـای نامەشـروع، نێـر لەگـەڵ نێردا، نێر لەگەڵ لەشی خۆیدا، نێر لەگەڵ ئاژەڵدا، مێ لەگەڵ مێ دا، مێ لەگەڵ لەشی خۆی دا، لەگەڵ ئاژەڵدا... هتـد، سەرچـاوە دەگـرن زۆرن بەڵام ئێمە لێرەدا تەنها هەندێکیان کەزۆر بڵاو و ترسناکن بـاس دەکەین :

یەکەم : زورانەوە یان سوزەنەك

زوورانەوە بریتی یە لەهەوکردن و زوورانەوەی بۆڕی هەرس بـەهۆی میکرۆبی (گۆنکوك – Gonocoque) کەلەساڵی ١٨٧٩ دۆزرایەوە.

ئەو نەخۆشی یە یەکێکە لەو نەخۆشی یە کوشندانەی کەلـەڕێگای ئاوێزانە ناشەرعیەکاندا ڕوودەدات و لە کەسی تووش بوو بـۆ کەسـی ساغ دەگوازرێتەوە کەبۆ ماوەی (٣ – ٤) ڕۆژ تەنینـەوەی بەشـێوەی هەوکردن لەبۆڕی میزی ژن و پیاوەوە دەردەکەوێت، لەژندا لەداوێنەوە دەست پێ دەکات و وردە وردە ئەندامی جـووت بـوون و منداڵـدان و ڕژێنی (بارتۆلین) تووش دەکات و پێهـەڵا دەڕوات هـەتا هێلکـەدان، هەندێك جاریش لەماسولکەکانی لێواری پێڵووی چاودا دەمێنێتەوە.

نیشانەکانیش لەژندا بریتین لە : زوورانەوەی بۆڕی هـەرس، دلۆپـە دلۆپە میزکردن، تەڕی یەکی سـەوزباو کـە وردە وردە سـپی دەبێـت، ناڕێکی لەخوێن دیتنـی مانگانـەدا، خـاڵی گـرنگ ئەوەیـە کـەدوای

دۆزینەوەی (ئەنتی بیوتیك) واتە دژە میکرۆبەکانی تازە ئازاری بێ زوورانەوە زیاترە لەزوورانەوەی بۆڕی هەرس کەچی لەناو خەڵکیدا هەردووکیان هەر بە زوورانەوە یان سوزەنەك ناسراون، زوورانەوەش دوو جۆری هەیە :

أ- زوورانەوە (سوزەنەك) ی بەسرت و سویێ :

ئەو نەخۆشی یە زیاتر لەناو لاوەکاندا دەبینـدرێت، هۆیەکەشی ئەنجام دانی ئاوێزانە لەگەڵ کەسی تووش بوودا، هەندێك جاریش لەوانەیە لەخاولی پیس و دەستی ئالوودەوە پەیدا ببێت.

نیشانەکانی :

هەست کردن بە خوران و هەڵکڕانی زاری بۆڕی هەرس و سووربوونەوەی و تەڕی یەکی بێ ڕەنگە لە کونی تولّ و دوای یەك ڕۆژ دەست بە زوورانەوە دەکات، سەری کۆم لەناو بۆڕی هەرسدا پڕ لە خوێنە و هاتۆتە دەرێ و ڕەنگی شێدارییەکەی گۆڕاوەو زەردێکی مەیلەو سەوزە، لەو کاتانەدا نەخۆش زۆر بۆ خۆی دێنێ وکۆمی دادەماڵێ و فشاری دەدا کە پێویستە بگوترێت داماڵین و فشاری زۆر دەبێتە هۆی بریندارکردنی بۆڕیەکان و میکرۆب بۆ ناو کۆم دەبات و هەندێك جاریش دەبێتە مایەی هاتنی مەنی بەئازارو خوێناوی.

ب- زوورانەوە (سوزەنەك) ی تەڕ :

لە زوورانـەوەی بەسـرت و سـوێوە پەیـدادەبێ و بـەو واتایـە کـە بەبەردەوامی بەتەڕی دەمێنێتەوە ئەگەر بەهۆی دەرمانـەوە چارەسـەر نەکرێت.

نیشانەکانی :

چرکە میزەو زوورانەوەی کـۆم و زۆر بـۆ خۆهێنانـە لـەفڕێ دانـی پاشەڕۆکدا بەهۆی تەنگی بەشەکانی سەرەوەی بۆڕی هەرس کەدەبێتـە هۆی پێهەڵچوون و بڵاوبوونەوەی میکرۆبی نەخۆشی ئـەوەش ئـازار بەهێلکەکان دەگەیەنێت و خانە مەنی سازەکان لەناو دەبـات، ئەگـەر ئازارەکە بۆ سەر هەردوو هێلکەکان بوو ئەو کەسە بـۆ هـەتا هەتایـە نەزۆك دەبێت.

وەك باسمـان کـرد بـەهۆی دژە میکرۆبـەکان (ئـەنتی بیوتیـك) و پێشکەوتنی دونیای پزیشکی، ئازاری بەزوورانـەوە تاڕادەیـەك بنـەبڕ بـووەو ڕۆژ بـە ڕۆژ ژمـارەی تـووش بـوانی کـەم دەبێتـەوە، بـەڵام بەپێـچەوانەوە ئـازار دیتنـی کۆئەنـدامی هـەرس بـەبێ زوورانـەوە لەزۆربوون دایـە، ئـەو هۆکارانـەش زیـاتر بـریتین لـەکرمێك بـەناوی (تریکۆمنـــاس) و (واجینـــالیس) کەبەشـێوەیەکی چـالاك لەتـەڕی ئەندامی جووت بوونی هەنـدێك لەژنانـدا ژیـان بەسـەر دەبـەن، یـان لەکۆمی ئەو کەسانەی کەکۆم فرۆشی دەکەن جێ گیردەبن و هەنـدێك ڤایرۆس و ڤارچکیش (کارگ) سەرچاوەیەکی چاکن بۆ دروست بـوونی

ئەو بەکتریایانە، گرنگترین نیشانە بەرچاوەکانیشی ئازاری جومگەکان و پێڵووی چاوە، ئەو نەخۆشی یە بەدەرمان چارەی یەکجارەکی نایـە، بەڵام چالاکیشی کەم دەکاتەوە و باری دەروونی بـۆ نـەخۆش دروسـت دەکات.

ب- لە ژن دا :

سـوزەنەك لەژنـدا بەپێـچەوانەی پیـاوەوە نیـشانەی زۆری لێ دەرناکەون و لەجیاتی ئەوەی کـە کۆئەنـدامی هەرسـی نیـشانەیەکی نەخۆشی پیشان بدات زیاتر نارەحەتی دەکات و لـەرژێنی (بـارتۆلین) کە شوێنی دەرچوونیان لەناو لێواری گەورەی منداڵدانـە ئـازار پەیـدا دەکات.

دەرکەوتنی ئەو نیشانانەش لەژندا دەگەڕێتەوە بۆ تەڕی لـەدەزگای زاوزێیدا هەروەك لەئەوپەڕی ئازاردا دەڵێت : منداڵدانم ئاوی کێشاوە!

ئەو نەخۆشی یە لەڕێگەی ئاوێزانەوە لەکەسی تووش بوو بۆ کەسی ساغ دەگوازرێتەوە، بەشی زۆری ئازارەکەش لەمنداڵدان و هێلکەداندا دەمێنێتـەوە کەدەبێتـە هـۆی نـەزۆکی لەژنـدا ئـەوەش زیـاتر بـە ڕەچاونەکردنی خاڵە تەندروستی یـەکان بـۆ کۆئەنـدامی زاوزێ پەیـدا دەبێت.

دووەم : لەکەی سوور

هەڵگری ئەو نەخۆشی یە میکرۆبی (دوکری — Ducrey) ە، ئەو میکرۆبە لەناو برینی هەورکردوودا دەژی و لەئەنجامی نزیکی و خوران لەکەسی تووش بووەوە بۆ کەسی ساغ دەگوازرێتەوە.

سەرەتا لەیەك لەکەی سوور پەیدا دەبێت، ئینجا وردە وردە گەورەو تەشەنە دەکات و لە برینە هەوکردووەکە هەڵدەنیشێت، ئەوجار سەری زوخاوەکە دەکرێتەوەو برینەکە دەردەکەوێت. شوێنی ئەو نەخۆشی یە زیاتر لەنێوان سەری تووڵ و لەشەکەیەتی، ئەندازەکەیان لە یەك نیسکەوە تا یەك ڕیاڵی یەك دەبێت، ژمارەیان بەزۆری لە (١ — ٢٠) دانە دەبیندرێن، سەری برینکە بەدەست لێدان نەرمە لەو نەخۆشی یەدا (پەنسلین) سوودێکی ئەوتۆی نی یە، بەڵام (سولفامید ئیستریپتۆمایسین) بەکەڵکە.

سێ یەم : سیفیلێس (نەخۆشی فەرەنگی) (Siphilis)

ئەو نەخۆشی یە تا پێش جەنگی جیهانی دووەم لە نەخۆشی یە سامناك و بەلا گەورەکان دەژمێردرا بەشێوەیەك کەبە دایکی نەخۆشی یەکان ناودەبرا، بەڵام لەدوای دۆزرانەوەی پەنسلین بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی یە جنسی یەکان و بەتایبەتی سیفیلێس کەمتر بۆوە.

هەڵگری ئەم نەخۆشی یە میکرۆبی (تریپۆنماپالیدۆم —

(Treponenema Palidam)ە، ئـەو نەخۆشـی یـە لەڕوودانیـدا تـا دەرکـەوتنی نزیکـەی (٣ – ٤) هەفتەیـە و بـەزۆری (٢١) ڕۆژەو لەئەنجامی ئاوێزانی جنسی ڕاستەزخۆ لەگـەڵ کەسـی تـووش بـوودا ڕوودەدات.

سیفیلێس دەبێتە هۆی تێك شکانی مووەکان و دەرکـەوتنی پەڵـە لەسـەر پێـست و لێـو و زار، هـەروەها ئـەو دایکانـەی کەتووشـی سیفیلێس بوون دەبنە مایەی کوێری و گێلی و لەدەست دانی سـپڵ و جەرگی کۆرپەلەکانیان. سیفیلێس لەو نەخۆشی یە جنسییانەیە کەلـە هـەموو جۆرەکـانی تـر خێراتـر تەشـەنە دەکـاو بڵاودەبێتـەوە، ئـەو نەخۆشی یە زیاتر تووشی بەشی کۆتایی میـزەڕۆ دەبێـت، گـرنگترین نیشانەکانیـشی بریتـی یـە لەهـەوکردن و ئاوسـان و کاردەکاتـە سەرکرداری ئاوێزان و پیتاندن و چالاکی گورچیلەکان پـەك دەخـات، چونکە بەشی کۆتایی میزەڕۆ تەسك دەکاتەوە.

ئەم نەخۆشی یە بەهۆی دەریاوانەکانی (کۆیۆمبس) ەوە دۆزرایەوەو گوازرایەوە بۆ ئەوروپا ئەوەش لەدوای ئەوەی کە دوورگەکانی (هایتی) یـان دۆزیـەوە لەسـاڵی (١٤٣٩) و گەڕانـەوە ئـەوروپا، یەکـەم جـار لەئیسپانیا بڵاوبۆوە پاشان لەئیتاڵیا لەساڵی ١٩٩٥.

بۆ قەڵاچۆکردنی ئەو نەخۆشی یە لە ئینگلتەرا کەیەکـەم جـاریش هەر لەوێ سەری هەڵدا، سەرەتا هەڵمەتەکە لە ژنە لەش فرۆشەکانەوە دەستی پێ کرد و ڕایان گەیاند کەهەر ژنێك کاری لەش فرۆشی بکات

دەبێ سزا بدرێ و ڕێی لێ بگیرێت کاری لەش فرۆشی بکات.

نیشانە بەربڵاوەکانی ئەو نەخۆشی یە

١- لەدەرەوەی ئەندامەکانی زاوزێدا و لەشوێنی چوونە ژوورەوەی میکرۆبەکە سووربوونەوەیەك پەیدا دەبێ.

٢- بەشی هەرە زۆری ئەو نەخۆشی یە ئەندامی زاوزێ دەگرێتەوە، لەپیاواندا تولّ و کیسەکانی مەنی دەگرێتەوەو لەژنان دا هەردوو لێوی گەورەو بچوکی زێ و ڕێڕەوی دۆلآن و ملی مندالّدان و دەم و مەمك دەگرێتەوە.

٣- نیشانە گشتی یەکانی ئەو نەخۆشی یە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئازارو سەر ئێشەیە.

٤- کۆئەندامی دەمار پەك دەخات و مێشك و زەین دەشێوێنێ.

چوارەم : ئایدز AIDS

چەند ساڵێك لەمەوبەر لەلیستی نەخۆشی یە جنسی یەکاندا نەخۆشی یەکی تازە زیاد بوو کەپێ ی دەڵێن (ئایدز – AIDS) ئەو نەخۆشی یە لەبەرئەوەی کەهەتا ئێستا وەکو پێویست دەرمانی بۆ نەدۆزراوەتەوە بەنەخۆشی سەردەم ناوی دەبەن.

هەڵگری ئەو نەخۆشیەش ڤایرۆسێکە بەشێوەی تاو پەڵەی سەر لێوو زار دەردەکەوێت، نەخۆشی ناوبراو بەپێچەوانەی سیستەمی

بەرگری لەش و نەخۆشیەکان کاردەکات و لەووزەو چالاکیان دەخات، هەروەها نایەڵێت خرۆکە سپی یەکان کە سەربازی هێڵی پێشەوەی لەشکری بەرگری لەشن لەبەرامبەر هۆکارە هێرش بەرەکان ئەرکی خۆیان ئەنجام بدەن کە خانەکانی (ئەنتی کور) یان (ئەنتی بادی) یان پێ دەڵێن، لەئەنجامدا لەش لەبەرامبەر نەخۆشی یە هەوکردووەکان بێ بەرگری دەمێنێتەوەو لەچالاکی دەکەوێت، ئەو ڤایرۆسانە هەڵگری زۆر نەخۆشین وەك : ئاوڵە، کۆخەڕەشە، ئیفلیجی.

ڕێگای تەنینەوەی

ئەو نەخۆشی یە یەکەم جار لەساڵی ١٩٧٩ لەنێوان نێربازاندا دۆزرایەوە، لەئەفریقا بەتایبەتی لەنەیجیریا بەشێوەی قومبەلە هەیەو لەوێوە لەئەمریکاو ئەوروپاو ئاسیادا بڵاوبۆتەوە تا ساڵی ١٩٩٢، (٨ — ١٠) ملیۆن کەس، تووش بوو هەن لەجیهاندا و بەپێ ی پێشبینی تا کۆتایی سەدەی بیستەم بە (٣٠ — ٤٠) ملیۆن کەس دەگات کە (٥٠ ٪) ی ئەوانە لەتەمەنی (١٠) ساڵیدا گیانی خۆیان لەدەست دەدەن.

لەئەمریکا ئێستا (تانوسینی ئەو کتێبە) نزیکەی (٣٠٠) هەزار کەسی تووش بوو بەو نەخۆشی یە هەن، لەفەرەنسا و ئەڵمانیا و بەریتانیاشدا هەن، لەئێرانیشدا تا ئێستا چەندەها ڕاپۆرت لەو بارەدا ڕاگەیەندراون (ئەم ئامارە ئێستا زیادکردنێکی خەیاڵی بەخۆوە بینیوە).

ڕێگای گواستنەوەی

١- بەفیڕۆدانی مەنی لـەڕێگا نامەشـورعیەکان و پەیوەنـدی یـە جنـسی یەکانـدا : بـەپێی ئامـاری بلاّوکـراوە لەئـەمریکا ٧٢ ٪ ی کەسانی تووش بوو نێربازەکانن و ١٧ ٪ یان لـەڕێگای دەرزی و ٤ ٪ یان پەنا بەرەکان بوون.

٢- بەخشینی خوێن : ڕێگای بەخـشینی خـوێن کەهـەڵگری ئـەو ڤایرۆسە بێت هۆیەکی سەرەکی بلاّوبوونەوەی ئەو نەخۆش یەیە.

٣- دەرزی لێدان : ڕێگـای دەرزی لێـدان بەسـرنجی ئـالودە هـۆی تەنینەوەی ئەو نەخۆشیەیە.

ئەو نەخۆشی یە هەتا ئێستا لەڕێگای (پشمین و کۆکەو مـاچ) ەوە ئاشـکرا نـەبووە مەگـەر بەماچـی قـوڵ کەبـە ماچـی فەڕەنـسایی بەناوبانگە، مێشوولە دیسان ناتوانن لـەڕێگای گەسـتن و پێوەدانـەوە ئەو نەخۆشی یە بگوازنەوە.

نێربازی :

نێربازی هەڵچوونێکی لەڕادەبەردەر و بوغزایی یە کەبـەزۆری لـەو کەسانەدا سەرچاوە دەگرێ کە doorه پەرێزن لەکۆمـەڵگاو یـان ژیـان لەگرتووخانەو شەڕگەکاندا بەسەر دەبەن، لەچینی منـداڵانیش دا ئـەو کەسانە دەگرێتەوە کەلە نێو خێزانێکی بێ سەرەو بەرەدا دەژیـن یـان

تووشی کۆڵەمەرگی و زرداکیی بوون، بێ شەرمی ئەنجام دانی چالاکی جنسی دایك و باوکیش هۆکارێکن بۆ نزیك بوونەوە لەو دیاردەیە، غەریزەی حەزە جنسی یەکان لەگەڵ لەدایك بوونی هەموو کەسێکدا بەکپی لەدایك دەبن، بەڵام لەگەڵ پەروەردەیەکی سەقەت و نەبوونی زانیاری دەوروژێن و سەردەکێشن بۆ لادان، چونکە ڕێگایەکی نائاسایی و نایاسایی یە. خورانێك لەکۆمدا پەیدا دەکات کە ڤایرۆس لەوێوە ڕێگای هێرشی خۆیان دەست پێ دەکەن، لەبەرئەوە نابێ بهێڵدرێت ژنانی تووش بوو بە ئایدز منداڵیان ببێت چونکە لەڕێگای شیرەوە بۆ منداڵەکەش دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی :

١- ماندوویی و لەش داهێزران.

٢- بێ ئارامی و بێ خەوی.

٣- شەوتا.

٤- لەدەست دانی کێشی خۆی کە لەوانەیە لەماوەی (٢) مانگدا (٥) کیلۆگرام لەکێشی کەم بێتەوە.

٥- هەناسە تەنگی.

٦- پەیدابوونی پەڵەی سپی لەسەر زمان.

٧- ڕەوانی.

٨- ڕژێنی لیمفاوی لەمل و ژێرباڵدا دەتروکێن.

٩- کۆکەی وشك.

١٠- دەرکەوتنی وردیلەی ڕەنگ ئەرخەوانی لەزارو پێڵووی چاودا.

خۆپاراستن :

١- دوورکەوتنەوە لەهەوەس بازی و نێربازی و داوێن پیسی و هەموو ئەو کارە دزێوو ناشەرعییانە، زیاتر بەشداری کردنیش مایەی سەختی نەخۆشی یەکەیە.

٢- گواستنەوەی خوێن لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەبێ تاقی کردنەوە کەئەوەش ئەرکی سەرشانی نەخۆشخانەکان و بەشی خوێن گواستنەوەیە.

٣- بەکارنەهێنانی خاولی و کەل و پەلی کەسانی تر.

٤- دوورکەوتنەوە لە نۆشینی ماددە بێ هۆش کەرەکان.

پێنجەم : هێرپس Herps

نەخۆشی یەکی جنسی یەو هۆکارەکەی ڤایرۆسە، لەڕێگەی سێکسی ناتەندروستەوە پەیدا دەبێ، دوو جۆر هێرپس هەیە :

١- هێرپسی زارو لێو.

٢- هێرپسی کۆئەندامی زاوزێ.

نیشانەکانی

١- لەپیاواندا هەست بەخوران دەکەن، شوێنەکەی سوور هەڵدەگەڕێ و بلۆق بلۆق دەبێت، کێم و جەڕاحەت لەناوچەی تـوڵ دا پەیـدادەبێ و هەروەها تولەکە خۆشی.

٢- ئەو ژنانەی لەش فرۆشی دەکەن ناوچەی زێیان هەو دەکات.

٣- ئەو ژنانەی تووشی هێرپسی زاوزێ دەبـن، تایـان بەرزدەبێتـەوەو پلەی گەرمی لەشیان زیاد دەکات و هەسـت بـەئازاری حـەوزو پـشت دەکەن.

٤- ژنانی تووش بوو لەکاتی میزکردندا هاوار دەکەن و لەبەر ئـازاری زۆر میزیان ڕادەگرن.

٥- لەهێرپسی زارو لێودا کیـسەی چـیکڵدانەیی لەسـەر زارو لێـو و زۆرجارانیش لەسەر ڕوومەت دروست دەبن و ئازارێکی زۆریان هەیە.

هۆکارەکانی

١- چالاکی جنسی ناتەندروست و سەربەستی یەکی بەرەڵایانە.

٢- گەڕان و سەفەرکردن بۆ ئەو وولاتانەی بەم دیاردانەوە دەناڵێنن.

٣- لەش فرۆشی.

لەبەرهەمەکانی وەرگێڕ

١- ناتەواویە جنسی یەکان و چارەسەریان بەخۆراك.

٢- هاوسەرێتی و ژیانی جنسی.

٣- گرفتە جنسی یەکان و هۆیەکانی سەرهەڵدانیان.

٤- تەوژمی جنس و هەرەسی لاوەکان.

٥- ڕازی سەرکەوتنی گەورە پیاوان.

٦- ژیلەمۆی ناگردانی غوربەت (شیعر).

٧- هەگبەی کوردەواری بۆ ناسینی ڕووەك و گیاو گۆڵ.

٨- بیست ساڵ سیخوڕی لەنێو ئیسرائیل.

٩- جنس و ژیان.

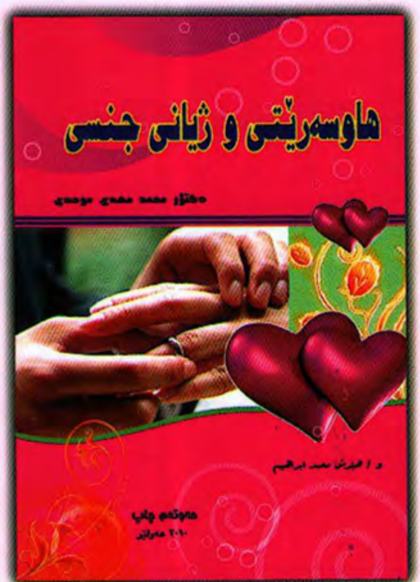
١٠گیا دەرمانیەکان.

١١- (٩) مانگ چاوەڕوانی

وەرگێڕ لەچەند دێڕێکدا

- لەساڵی ١٩٦٥ لە گوندی مەمکانی سەر بەشارۆچکەی سەنگەسەر لەدایك بووە.
- خوێندنی سەرەتایی و دواناوەندی لەسەنگەسەرو ڕانیەو قەڵادزە تەواو کردووە.
- ساڵی ١٩٨٥ چۆتە پەیمانگای تەندروستی باڵای سلێمانی، بەڵام لەبەرئەوەی نەبووە بە (جیش الشعبی) لەخوێندن دەردەکرێت.
- لەساڵی ١٩٨٧ دەچێت بۆ ئێران و (١١) ساڵ لەوێ دەمێنێتەوە.
- لەئێران ژیانی هاوسەرێتی پێك دێنێ و خاوەنی دوو کوڕو سێ کچە.
- ئێستا فەرمانبەرە لەبەڕێوەبەرایەتی ئەوقافی ڕانیە بەگرێ بەست.
- جگە لەوەرگێڕان دیوانێکی شێعریشی هەیە بەناوی ((ژیلەمۆی تاگردانی غوربەت)).

نـــاوەڕۆك



غەریزەی جنسی هێزێکی کێشندەیە کە دوو لەگەری پێچەوانە بۆلای یەکتری رادەکێشێ و پێ ی دەڵێن عیشق.

ئەگەر مانای عیشق بەو هەموو ئالۆزی و خۆشەویستی و شەیدایی یەوە بناسین دەبێ هەروەها جۆری بەشێوەیەکی لێ جیا بکەینەوە وەکو: عیشق بەمنداڵ، عیشق بەدایک و باوک، عیشق بەوڵات و خاک، عیشق بەبیروباوەڕ عیشق بەگیانەوەران، عیشق بەژن، عیشق بەوەرزش.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨
عێراق - کوردستان - هەولێر

هەردەم لەچاوەڕوانی بەرهەمی نوێ دابن.

نرخی 2000 دینارە

چاپخانەی ڕۆژهەڵات/هەولێر